VISIT…

Ю. ОВЧАРЕНКО

Путь к здоровью

Ю. ОВЧАРЕНКО

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ
(Простые советы)

Житомир
ТПЦ «Олеся»
1991

В книге приводятся сведения о способах лечения и профилактики наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной и мочевыводящей систем, органов дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата, исходя из возможностей современной и народной медицины, рецептов античного мира и средневековья. Раскриваются принципы и методы гомеопатии, эффективные способы выведения радионуклидов из организма.

© Овчаренко Ю., 1991
© Художественное оформление ТПЦ «Олеся», 1991

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	4
Античернобыль. Индивидуальная защита от последствий аварий	5
Простудные заболевания:	
— насморк	7
— ангина	8
— грипп, острые вирусные заболевания и их осложнения	9
— воспаление придаточных пазух носа	11
— трахеобронхит	12
— пневмоплеврит, воспаление легких	13
Воспалительные заболевания мочевого пузыря и мочеиспускательного канала	15
Почечная колика	15
Заболевания желудочно-кишечного тракта:	16
— гастрит	16
— язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	17
Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, поджелудочной железы	18
Заболевания сердечно-сосудистой системы:	20
— боль в сердце	21
— гипертоническая болезнь	22
Сердечно-легочная реанимация	24
Как помочь при ожоге	25
Первая помощь при отравлениях	25
Аллергия	27
О питании	28
Лечебное голодание	30
Боль в спине	32
Заболевание желез внутренней секреции	35
Советы тем, кто хочет увеличить свой рост	38
Диагноз — синдром хронической усталости	39
Приложение I — «Травник»	40
Приложение II — «Ягодник»	50
Приложение III — Краткий гомеопатический лечебник	52
Приложение IV — Несколько вполне проверенных средств	62
Приложение V — Целебная фауна (по материалам лечебников, магических книг и древних писаний)	65
Перед походом в поликлинику: чтобы помочь себе и врачу	70
Рекомендованная литература	71

ВВЕДЕНИЕ

Наверное, у многих возникает мысль, что жизнь человека подчинена не только сложным законам функционирования человеческого организма, но и общей гармонии мира. А. Л. Чижевским доказано влияние циклов солнечной активности на самочувствие и здоровье, во многих странах проведены серьезные исследования биоритмов человека, их связи с фазами луны, временем суток, года. Астрологи говорят о знаках зодиака, влияния на судьбы, темперамент и здоровье созвездий и планет; гомеопаты подбирают некоторые препараты, учитывая конституциональный тип, эмоциональность человека, состояние луны и погоды. Так ли они все не правы? Отсутствие строгих научных доказательств — еще не повод говорить о бесполезности указанного подхода. Тем более, что тяжелобольному человеку совершенно безразлично, что поможет ему — строгое научное знание или чистая эмпирика, колдовские или знахарские приемы. Существует тесная взаимосвязь человека и всего окружающего мира. Недаром истоками лечебных средств для древних целителей были охотничьи трофеи, растительный мир, «горный воск» и т. п. И сегодня огромную массу лекарств делают на основе целебных растений. Сейчас уже вспоминают о скрытых возможностях лечения с помощью препаратов, полученных от животных. Вот, например, относительно свежий факт. Еще 40 лет назад «пернициозная» (злокачественная) анемия считалась неизлечимой, однако после синтеза цианкобаламина — витамина B_{12} термин «злокачественная» к этой анемии просто не подходит. Терапия с применением витамина B_{12}, содержащегося в большом количестве в печени скота, позволила перевести это заболевание в разряд вполне доброкачественных и излечимых без особого труда. Можно привести множество примеров и других счастливых для человечества целительных находок, связанных с животными. Но пока еще не нашли объяснений устойчивости акул к злокачественным опухолям и инфекциям; не раскрыт до конца механизм действия яда рыбы-фугу, переводящего знахарями в состояние «Зомби» любого человека и т. п. Но может быть, еще не все секреты древних утрачены? Может, их следует испытать вновь?

В наших условиях часто бывает непросто попасть на прием к врачу, не говоря уже о получении консультации высококвалифицированного специалиста. Конечно, самолечение — не выход. Но если болезнь не столь уж серьезная или нет возможности обратиться к врачу?

В аптечной сети не всегда можно найти нужное лекарство. А чем его заменить? В какой степени, когда, при каком состоянии можно использовать целебные травы, ягоды, окружающих насекомых и даже животных, гомеопатические средства? Что делать, как сберечь здоровье при условии загрязнения местности радионуклидами? Попыткой ответить на эти вопросы, оказать помощь при некоторых наиболее распространенных болезненных состояниях является предлагаемая работа. Читайте ее внимательно, общепринятые врачебные рекомендации часто можно дополнить или, в крайнем случае, при отсутствии медикаментов, заменить рекомендациями, приведенными в приложениях (Травник, ягодник, краткий гомеопатический лечебник, забытые рецепты целебной фауны). Не забудьте и о том, что к визиту в поликлинику, к консультанту желательно подготовиться. Прочитайте, как это лучше сделать.

АНТИЧЕРНОБЫЛЬ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ АВАРИИ

Мы все являемся свидетелями или участниками аварии, произошедшей 26 апреля 1986 года в Чернобыле. Характер этой катастрофы таков, что ее последствия будут ощутимы еще на протяжении десятков, а возможно, и сотен лет. Неопределенность прогноза связана с тем, что человечество еще не имеет опыта столь массированного, распространенного воздействия радионуклидов на человеческий организм. Недостаточно сведений и о последствиях длительного воздействия низких концентраций радиоактивных элементов на здоровье. Одно бесспорно, что наибольшую опасность для человека представляют радиоактивные частицы, попавшие внутрь организма с воздухом, водой и пищей. По мнению физиков-ядерщиков, количество таких частиц в результате аварии в Чернобыле в 200—300 раз превышает загрязнение после атомной бомбардировки в Хиросиме. Перед людьми, попавшими в такую тяжелую экологическую ситуацию, осложненную к тому же химическим загрязнением среды, возникает естественный вопрос: что можно сделать, чтобы предотвратить или уменьшить отрицательное воздействие радионуклидов на организм. Есть ли такие методы? Сегодня можно ответить, что есть. Они складываются как из методов коллективной защиты населения, так и из индивидуальных способов профилактики, направленных на снижение степени отрицательного воздействия радионуклидов на человека.

К индивидуальным методам защиты относятся:

1. Отказ или значительное уменьшение потребления продуктов леса (грибы, ягоды, орехи и т. п.). Использовать их можно только после дозиметрического контроля.

2. Отказ от выпаса молочного скота в лесах, на обочинах дорог, на низком травяном покрове, что приведет к снижению радионуклидов в молоке. Распределение их в молоке неравномерно: основная часть содержится в сыворотке. Поэтому в загрязненных зонах из молока лучше готовить сметану, творог, масло.

3. Проведение дозиметрического контроля участков, на которых выращиваются овощи, ягоды, фрукты, другая сельскохозяйственная продукция и при необходимости соответствующая обработка почвы (по рекомендациям агрономов: известкование, внесение минеральных удобрений и пр.).

4. Полноценное и разнообразное питание с обязательным увеличением потребления овощей фруктов, пищевых продуктов, усиливающих и ускоряющих выведение радионуклидов из организма.

Доказано, что в условиях современной жизни основное значение для здоровья человека имеет не столько калорийность питания, сколько его биологическая ценность. Для нормализации биохимических процессов, изменяющихся под воздействием внешнего и внутреннего радиоактивного облучения, необходимо правильно составить рацион питания, регулирующий процессы выведения радионуклидов, что способствует уменьшению лучевой нагрузки за счет сокращения внутреннего облучения.

Калорийность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма, о чем можно косвенно судить по динамике веса тела взрослого

человека. Питание должно быть 4-5 разовым, надо соблюдать соотношение между белками, жирами и углеводами, принимать достаточное количество витаминов. Для предупреждения отрицательного воздействия радионуклидов на клетки и организм в целом — пища должна содержать естественные антиоксиданты, пектины. Они содержатся в яблоках, помидорах, салате, огурцах, кукурузе, моркови, гречихе, корне петрушки.

Витамины А, Е, Р, В повышают устойчивость организма к воздействию радиации, стимулируют кроветворение.

Витамины группы В препятствуют накоплению стронция.

Калий, содержащийся в картофеле, гранатах, помидорах, свекле, фасоли, редьке, смородине, капусте, персиках, сушеных абрикосах, способствует выведению из организма цезия.

Подобное действие на стронций оказывают продукты, содержащие соединения кальция: молоко и молочные продукты, скорлупа яиц, капуста, зеленый лук, горох, абрикосы, кизил, крыжовник.

Введение в рацион продуктов, богатых неспецифическими сорбентами, препятствует всасыванию радионуклидов в кишечнике. Растворимые пектины, попадая в желудочно-кишечный тракт, разбухают и образуют гели — желеобразные субстанции. Продвигаясь по кишечнику, эти гели выводят радионуклиды в виде нерастворимых комплексов. Подобную функцию в организме еще выполняет клетчатка и альгинаты. Поэтому особенно полезны морковь, сладкий перец, картофель, слива, облепиха, виноград, кизил, малина, черешня, черная и красная смородина, груша, арбуз, дыня, бобовые.

Должное внимание в рационе и противорадиационной защите должно быть уделено источникам йода: морской капусте, фейхоа, лекарственным растениям — исландскому мху, почкам черного тополя, живокости. Морская капуста содержит еще неспецифический сорбентальгинат, также способствующий выведению радионуклидов из организма.

Народные лекари советуют для защиты от радиации применять гречиху посевную. Используются плоды, цветы и листья. Крупа применяется в виде каш, супов; листья и цветы — в виде настоев. Для настоев берут цветы и листья из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, заваривают, настаивают в течение 1 часа и принимают (взрослые) по 0,5 стакана 3 раза в день. Детям дозу уменьшают в 3-4 раза. Следует помнить, что цветы и листья гречихи слабоядовиты, поэтому дозу увеличивать нельзя. Курс лечения — 2-3 раза в год по 12-14 дней.

Подобные рекомендации относятся и к цветам софоры японской, которую применяют в виде настоек на 56% этиловом спирте. Берут в соотношении 1:1 плоды софоры со спиртом, периодически помешивая, настаивают 10 дней. Принимают по 10 капель 3-4 раза в день, постепенно доводя дозу до 1 чайной ложки (для взрослых). Затем прием прекращают. Для ускорения выведения радионуклидов полезен зеленый чай, особенно № 36, который заваривают обычным способом.

В Японии, США было доказано, что выведению радионуклидов тяжелых металлов из организма способствует мясо морских и пресноводных моллюсков, причем его особая эффективность наблюдается по отношению к стронцию.

В Италии получаемый при переработке креветок, лангустов, крабов, омаров, раков хитин был использован для удаления из воды радиоактивных изотопов цезия, циркония, гафния и рутения. Кстати, истолченного рака с костным мозгом быка в виде серого теста употребляли еще в XVIII-XIX веках, правда по другим показаниям (от лихорадки и «каменной» болезни).

По данным японских врачей благотворное лечебное воздействие оказывает йогурт (молоко буйволицы, заквашенное «болгарской палочкой»).

Положительный эффект при лечении людей, пострадавших от радиации, был получен с помощью напитка, приготовленного на основе меда и женьшеня, при употреблении элеутерококка, левзеи, трепангов, содержащих вещества, близкие по активности к компонентам женьшеня. Полезны для выведения радионуклидов и улучшения самочувствия «Мелитраль» — концентрат для приготовления

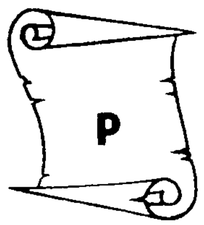
медового напитка, выпускаемый НИИ пчеловодства агропрома РСФСР; минеральное питье, содержащее глюконат, лактат кальция и другие составляющие (фирма «Salus», ФРГ).

В условиях стационаров медицинских учреждений доказана высокая эффективность очищения крови от радионуклидов с помощью гемосорбции (кровь пропускается через стерильный флакон со специальным сорбентом), при этом содержание радиоактивных частиц удается снизить в несколько сот раз. В амбулаторных условиях высокоэффективным является применение энтеросорбентов типа СКН, КАУ и др. Энтеросорбенты и гемосорбенты — это специально обработанный древесный уголь или подобные ему по структуре другие вещества, обладающие огромной поглотительной способностью. Принимаются они во внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 10-12 дней, но с перерывом после 5 дней лечения и, при необходимости, со слабительными средствами. Лечебный эффект этого ряда медпрепаратов связан с выведением не только радионуклидов, но и других токсических продуктов обмена. В связи с этим перечень показаний к их применению постоянно расширяется.

Нельзя забывать о необходимости периодического проведения «слепых зондирований», применяемых не только с целью ускорения выведения изотопов, но и в связи с широким распространением среди населения заболеваний желчевыводящей системы и т. п.

Начиная с конца апреля 1986 года в ряде городов страны, в том числе в Киеве, были распространены гомеопатические средства для снижения поглощения и увеличения выведения радионуклидов, в состав которых входили стронций, йод, железо и кобальт. Учитывая хорошие результаты, достигнутые врачами-гомеопатами при лечении многих хронических заболеваний, не лишено оснований обращение и к гомеопатическим средствам для выведения радионуклидов. Однако для этого нужна консультация квалифицированных специалистов.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Насморк

азвивается в результате переохлаждения общего или местного характера, большой разницы температуры частей тела, например, при стоянии в воде или на сквозняке, переохлаждении головы, рук. В настоящее время считается, что разница температур между соседними участками тела и является «пусковым механизмом» насморка. Насморк — первая реакция организма на охлаждение. Он может сопровождаться повышением температуры тела. Повышение температуры на один-два градуса помогает организму справиться с инфекцией, поэтому сильно снижать жар не следует. Насморк без температуры медикаментозного лечения обычно не требует и проходит самостоятельно. При ухудшении самочувствия используйте следующие методы:

1. Горчичниками или бумагой, смазанной тонким слоем горчицы, обложить икры и стопы. Можно еще насыпать в носки сухой горчицы. Сверху надеть шерстяные носки. Лечь в постель, выпить горячего чаю с лимоном или малиной. При появлении пота обязательно сменить белье на сухое.

2. Прополоскать нос чистой водой или раствором повареной соли (1 чайная ложка «с верхом» на 1 стакан воды). Детям закапывать в нос стерильный или предварительно прокипяченный 0,9% раствор повареной соли. Потом лечь в постель, согреться горячим чаем или молоком.

3. Потереть сырой лук на мелкой терке. Из ваты скрутить фитили толщиной со спичку или чуть больше. В носу смазать любым нейтральным кремом или жиром. Фитили, смоченные луковым соком, заложить в каждую ноздрю. После набухания фитилей менять их на новые в течение 10—15 минут.

4. Принять сразу один грамм чистой аскорбиновой кислоты (витамин С), съесть 1-2 зубка чеснока или 2—3 кружочка лимона, или луковицу средней величины. Если насморк сохранится и на следующий день — то надо «держать ноги в тепле», принимать по 2 грамма аскорбиновой кислоты в день, пить чай с калиной, малиной.

5. При насморке с густыми выделениями хорошо промывать нос отваром свеклы или свекольным соком. При сопутствующей головной боли можно ватку смочить отваром (соком) свеклы и заложить ее в уши.

6. Аллергический насморк. Если возможно, то приложите горчичники к ногам, промойте нос отваром (соком) свеклы. При крайней необходимости, закапайте в нос 2-3 капли гидрокортизона (преднизолона, метипреда и т. п.). Дополнительно можно использовать санорин, нафтизин, галазолин. Начните принимать гомеопатические средства (Приложение III, пункт 6, 7, 8, 9), проведите курсовое лечение вилозеном. Последний препарат особенно эффективен для лиц с хроническим аллергическим насморком.

Ангина

Как правило, провоцирующими факторами являются переохлаждение, потребление холодных напитков, мороженого на фоне хронического тонзиллита. Проявляется болью в горле при глотании, покраснением зева, повышением температуры тела, общей слабостью. Различают катаральную, фолликулярную, лакунарную, язвенную ангины. Первая помощь при ангине состоит в отвлекающей терапии (см. п. п. 1, 2, 3 в разделе «Насморк»), витаминотерапии (п. 4), полоскании горла теплыми растворами: питьевой соды (3—5%) с 1—2 каплями йода, хлорфилллипта, 3—30% лимонной кислоты, отваром шалфея, ромашки и др. Полезны полоскания подогретой чистой морской водой. В первые часы заболевания хорошо помогает рассасывание во рту (2—3 раза в день) по одной таблетке стрептоцида или других сульфаниламидных препаратов (норсульфазола, сульфодимезина, сульфодиметоксина и пр.).

Можно 2—3 раза в день смазать миндалины тампоном, смоченным раствором Люголя или 1% йода. Знахари советуют пользоваться отфильтрованным через толстый слой гигроскопической ваты (или 2—3 слоя плотного хлопчатобумажного полотна) бытовым керосином, которым один раз смазывают миндалины. Однако, для детей этот метод, особенно в связи с тем, что керосин может иметь множество добавок, по нашему мнению, противопоказан.

При ангине необходим строгий постельный режим, обильные полоскания. Велика опасность сердечных осложнений. Приобретите заранее гомеопатические средства (см. Приложение III, п. 2). Ангина может быть проявлением тяжелых, иногда смертельных заболеваний. Поэтому при первой возможности вызовите врача. Флегмонозная или лакунарная ангина должны лечиться в условиях стационара антибиотиками, десенсибилизирующими средствами.

Грипп, острые вирусные заболевания и их осложнения

Для профилактики гриппа после поездки в транспорте, пребывания в многолюдном помещении выйдите на свежий воздух, произведите йоговское очистительное дыхание: глубоко вдохните воздух через нос, крепко сомкните губы, задержите его на несколько секунд (он дезинфицирует дыхательные пути). Затем, толчком, с силой выдохните, на короткие мгновения размыкая губы. Должно получиться: пф-пф-пф... Сделайте так трижды за один прием. Повторите несколько раз на протяжении дня.

Чаще мойте лицо с мылом. Мылом или соленой водой промывайте носовые ходы. При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой с мылом, основательно прогреваясь, так как грипп «боится горячей воды». Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь. Боязнь горячей воды при температуре—заблуждение. Если позволяют сердце и сосуды, примите вместо душа горячую ванну. Прогрейтесь в течение 10-15 минут, пропотейте. После этого насухо вытритесь, заберитесь под одеяло. Часа через 2 смените нательное белье.

Душ или ванну принимайте каждый день. После душа сделайте трижды очистительное дыхание. Медленно через нос вдохните воздух. Через 5-7 секунд медленно через нос выдохните. Время вдоха и выдоха должно быть одинаково. Дышите таким образом циклами по 5-7 дыханий несколько раз в день—до еды или через полтора часа после нее. В первые 2-3 дня полезно много пить горячего и как можно меньше есть.

Необходимое траволечение (обязательное): сенна или кора крушины, или жестера, бессмертник, спорыш, зверобой, или цветы черной бузины. Возьмите каждого компонента по 50 граммов. Смешайте. Три столовые ложки всыпьте в сосуд с тремя стаканами холодной воды, грейте на медленном огне. Кипятить одну минуту. Пейте по 3—4 стакана в теплом или горячем виде за 20 минут до еды. Детям давать по 1/4—1/2 стакана.

Пранолечение гриппа. «Прана» в индийской философии—жизненная сила, которая содержится в воде, воздухе, пище. Ею пользуются люди, овладевшие техникой расслабления.

Если вы ощутили, что заболеваете, сядьте на стул, 7—14—21 раз по часовой стрелке протрите ладонью макушку головы («родничок»). Вы должны почувствовать легкое давление на эту часть головы. Представьте, что через «родничок» вливается поток «солнечной энергии». Она постепенно согревает голову, позвоночник, солнечное сплетение. После этого должно стать тепло или горячо легким, трахее, гортани. Прогревайтесь так 10—15 минут. Не пугайтесь, если начнется кашель. Это будет признаком того, что организм начал активно освобождаться от инфекции.

Если заболевание «схвачено» в самом начале, оно может быть вылечено за 4—5 дней без всяких осложнений.

Помимо упомянутого выше, напомним и о других способах профилактики и лечения гриппа, ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция). Они включают:

1. Изоляция заболевших или заболевающих от других членов семьи (выделение части комнаты или отдельной комнаты, использование четырехслойной марлевой маски, тщательную обработку столовой посуды);

2. Прием не менее двух граммов (за 1—2 раза) таблетированной аскорбиновой кислоты (во время или в конце еды в виде раствора), потребление естественных фитонцидов (лук, чеснок);

3. Использование 0,25 грамма ацетилсалициловой кислоты (1 раз в день).

Примечание: по последним данным аспирин препятствует размножению вируса гриппа. Аспирин (ацетилсалициловая кислота) выпускается в виде таблеток по 0,25 и 0,5 грамма.

4. Смазывать носовые ходы при начальных признаках заболевания и перед

выходом в общественные места при эпидемии гриппа оксолиновой мазью.

5. При первых признаках заболевания принимать мефенаминовую кислоту, реопирин—по 1 табл. 3 раза в день.

6. При угрозе заболевания закапать в нос интерферон общего действия (особенно показан детям грудного возраста).

При развитии болезни соблюдать постельный режим, принимать обильное питье, контролировать температуру тела, продолжать витаминотерапию. Для облегчения течения гриппа и ОРВИ полезно увеличить дозу витамина С до 3,0—4,0 г в сутки, уменьшить количество и калорийность потребляемой пищи. Начать профилактику возможных осложнений, которая должна включать отвлекающую терапию (горчичники, банки и пр.), дыхательную гимнастику, диототерапию. Дыхательная гимнастика включает глубокий вдох и равный ему по продолжительности выдох поочередно через нос и рот. Чередовать медленный и быстрый выдох. Из пищи исключить жиры, острое, соленое, увеличить потребление овощей.

При гриппе и ОРВИ использование сосудосуживающих препаратов (нафтизин, галазолин и т. п.) нецелесообразно, так как снижение отека слизистых устраняет барьер защиты и способствует распространению инфекции на нижележащие отделы дыхательной системы.

При длительном сохранении высокой температуры (3—4 дня и более) нужно не забывать о возможном развитии заболеваний бронхов, плевры, легких или почек. В связи с этим безусловно необходимым является лечение под контролем врача, применение антибиотиков, отхаркивающих и отвлекающих средств.

Нужно помнить и о возможности тяжелого течения гриппа, его токсической форме. Поэтому при высокой температуре, спутанном сознании, появлении бреда необходимо вызвать скорую помощь.

Важен вопрос о пределах, в которых целесообразно поддерживать температуру тела. Повышение температуры тела на 1—2 градуса не представляет угрозы, снижать ее не нужно. При выраженной интоксикации, разбитости, познабливании, сильной головной боли, повышении температуры до 40—41 С возникает угроза для жизни больного, особенно у исходно ослабленных людей и при наличии сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы, сердца, легких.

Для понижения температуры тела используется малина, в которой содержится ацетилсалициловая кислота, а также амидопирин, анальгин, аспирин, влажные обтирания (повязки) головы или всего тела водой с добавлением уксуса (1 часть столового уксуса на 4—5 воды). При угрожающей температуре (выше 41) используются все средства повторно вплоть до охлаждения области сердца, затылка, крупных сосудов (в паху) грелками со льдом, укутывание влажной простынью с обдуванием вентиляторами, что делается обязательно вместе с использованием антибиотиков, нейроплегиков.

Старинные русские лечебники при заболевании гриппом рекомендуют:

1. Немедленно начать 3—6 дневное голодание, затем 3—4 дня сидеть на диете из морковного сока и еще две недели—на сырых овощах, соках, фруктах. При голодании необходимо часто пить воду.

2. Приступая к голоданию, хорошо тщательно очистить прямую кишку с помощью клизмы.

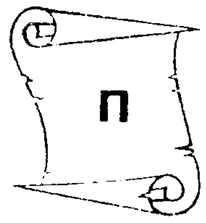
3. Шерстяную тряпку, пропитанную уксусом, растительным маслом и камфорой, приложить к груди на ночь. На спину положить компресс из тертого хрена, надеть на ноги шерстяные носки и прогреть ноги.

Целесообразно использование отваров трав, соков ягод, гомеопатических средств (см. Приложения I, II, III).

Грипп довольно часто дает осложнения на дыхательные пути, легкие, нервную систему, придаточные пазухи носа, терапия которых будет рассмотрена ниже. Грозным и без оказания квалифицированной врачебной помощи нередко смертельным осложнением является отек подсвязочного пространства гортани, иногда встречающийся у детей.

Другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) по сравнению с гриппом протекают, как правило, менее тяжело. Обычно не бывает очень высокой температуры тела, меньше выражена интоксикация, мышечная слабость. Вместе с тем ОРВИ характеризуется возможностью рецидивирования (повторения) и, в зависимости от типа возбудителя, высокой частотой различных осложнений. Наиболее часто развиваются легочные осложнения или трахеобронхиты. Методы профилактики и лечения ОРВИ не отличаются от используемых при гриппе.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА



ри появлении боли или болезненной тяжести в над- или подглазничных областях, отхождении из носовых ходов гнойной слизи, повышении температуры, можно думать о воспалительных процессах в придаточных пазухах носа (гайморит, фронтит, сфеноидит, этмоидит).

При вышеуказанных ощущениях лечение надо начать с прогревания болезненных участков с помощью лампы (лучше синей), делать ингаляции отварным картофелем («в мундире»), отварами трав (листья эвкалипта, шалфей, ромашка, мать-и-мачеха и др. (см. «Травник») или масляными растворами (хлорфиллипт, хлорбутан, эквалипт и т. п.). Для дополнительного лечения лучше применить гомеопатические средства исходя из симптоматики (см. Приложение III).

Трахеобронхит

Это заболевание является осложнением ОРВИ и гриппа, однако, в ряде случаев, протекает как бы самостоятельно. На фоне легкого недомогания появляется сухой кашель без мокроты, нередко «саднящего» характера, после которого вскоре могут появиться боли в мышцах живота, в диафрагме как результат перенапряжения при кашле. Ухудшается самочувствие, повышается до 37,1—37,5°С или несколько выше температура тела. В тяжелых случаях еще появляется одышка, «неудовлетворенность» вдохом, затруднение выдоха, когда заболевший вынужден принимать полусидячее или сидячее положение, выискивать опору для рук. Присоединяется беспокойство, синева губ и ногтевого ложа, частое дыхание, потливость. Такое состояние характерно для бронхита с астматическим компонентом.

На фоне сухого кашля или без него нередко появляется «осипший голос». Иногда голос исчезает вообще, развивается воспаление гортани — ларингит. Нередки сочетания воспаления гортани, трахеи, бронхов — ларинготрахеит, трахеобронхит. Затем может присоединиться пневмония (воспаление легких). При благоприятном течении трахеобронхита сухой кашель постепенно сменяется влажным, начинает отходить мокрота, общее самочувствие постепенно улучшается, больной, если не развиваются более серьезные осложнения, выздоравливает.

Первая помощь при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхов должна включать применение отвлекающей терапии (см. выше), согревающих компрессов, восстановление дренажной функции бронхов. В качестве отвлекающей терапии целесообразно ставить горчичники и банки (через день). Медицинские банки, в количестве 10—12 штук, ставят на срок от 3 —5 до 15—20 минут. Техника их применения достаточно проста. Напомним, что предварительно нужно подготовить тампон, смазать спину больного тонким слоем крема или вазелина. Тампон — закрученная на металлической палочке (проволочке) вата — смочить одеколоном или спиртом, слегка отжать и поджечь. Банки разложите непосредственно у постели больного. Залог успеха — максимально быстрое введение и выведение (в течение доли секунды) горящего тампона в банку и быстрый перенос банки на кожу больного. Ставить банки на лопатки и позвоночник нельзя. После того, как банки поставлены, укройте больного одеялом, засеките время. Для снятия банок одной рукой придержите банку, палец второй — подведите (придавить кожу) под нижний ее край. Банка легко снимается. После завершения процедуры надо снять излишки жира (крема) с помощью ваты или мягкой ткани, смоченной одеколоном или спиртом, тепло укрыть больного. Маленьким детям медицинские банки ставить нельзя. Им лучше применять горчичники. Чтобы облегчить переносимость этой процедуры, необходимо использовать прокладку (между телом и горчичником) из чистой бумаги. Горчичники детям неплохо ставить на растительном масле или меду.

Учитывая частое исчезновение горчичников из аптек, их можно использовать таким экономным способом. Увлажненные горчичники рядами уложить на чистый лист бумаги «лицом к бумаге», а затем весь лист поместить в кулек для пищевых продуктов. Края кулька подвернуть вовнутрь, чтобы излишки воды не вытекли из него, а сам кулек приложить на грудь или спину. Эффективность «упакованных горчичников» достаточно высока, в этом легко убедиться, а боль несколько меньше.Снятый блок горчичников можно использовать повторно, для этого надо смочить лист бумаги с приклеенными горчичниками. По указанному способу возможна «самопомощь» — установка горчичников без посторонней помощи.

2. Среди народных средств, применяемых при трахеобронхитах, не следует забывать о высоком эффекте масляных укутываний (компрессов) грудной клетки. Тряпочка, смоченная растительным маслом, укладывается на грудную клетку (за исключением области сердца), затем на нее накладывают клеенку или пленку, вату, шерстяной платок и укрепляют любым способом. Особенно полезным считается использование медвежьего или козьего жира.

3. Обязательным при лечении трахеобронхита и профилактике воспаления легких является восстановление дренажной функции эпителия бронхов, т.е. способности удалять из бронхов слизь, инородные частицы. Необходимо смягчить кашель, для этого в первые 2—3 дня можно пользоваться либексином или препаратами, содержащими кодеин. Чрезвычайно полезны ингаляции отварами трав, не следует забывать об эффективности ягод, гомеопатических средств (см. Приложения).

К первоочередным медикаментозным средствам относятся: либексин — по 1 табл. 3 раза в день (первые 2—3 дня при мучительном сухом кашле), мукалтин — по 1—2 табл. 3 раза в день или бромгексин по 1—2 драже 3 раза в день, или 4% раствор иодистого калия (по 1 столовой ложке 3 раза в день), термопсис 1—2 табл. (терпингидрат 1 табл. 3 раза в день) или нашатырно-анисовые капли (15—25 капель на воде 3 раза в день). При недостаточном эффекте одного препарата (травы) подсоединить следующий. Главная цель — отхождение мокроты, смягчение кашля — должна быть достигнута.

Пневмоплеврит
(Воспаление легких)

Эти заболевания нередко осложняют вирусные респираторные инфекции и иногда распознаются несвоевременно. Вместе с тем, опасен не только период разгара заболевания, но и недолеченное воспаление легких, плевры. Переход в хроническое состояние может быть «пусковым» в развитии бронхиальной астмы, легочно-сердечной недостаточности, нагноительных процессов бронхов, легких.

Колющая боль при глубоком вдохе в боку, облегчение боли при лежании на этом боку с большой вероятностью заставляют думать о присоединении воспаления плевры (плеврита). Боль через несколько дней обычно проходит, но воспалительный процесс остается.

Диагноз воспаления легких без прослушивания или рентгеновского исследования поставить нельзя. Но не нужно забывать, что около четверти случаев воспаления легких ухом не выявляются, примерно такое же — не обнаруживается при рентген-контроле. Поэтому, если речь идет о тяжелом бронхите, выраженной слабости, необходимо проводить эффективное лечение. Помимо средств, перечисленных выше, которые нужно использовать в полном объеме (отвлекающие средства, масляные укутывания, отхаркивающие средства, ингаляции), необходимо начать прием антисептических средств (естественные фитонциды — лук, чеснок, анис), препаратов, улучшающих легочное кровообращение (эуфиллин 0,15 — 1 табл. 2 раза в день), антигистаминных средств (по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды 10% раствор хлористого кальция, диазолин 0,05 2—3 раза в день и др.), антибиотиков. Не забывайте о необходимости проветривать помещение. Выбор антибиотиков осуществляют исходя из спектра и механизма их действия, преимущественного накопления в тканях организма, противопоказаний к их применению (наличие аллергии, индивидуальной непереносимости).

Обычно начинают с лечения препаратами пенициллина и его аналогов и производных (ампициллин, оксациллин, ампиокс). Суточная доза для взрослых этих антибиотиков составляет, в среднем, 2,0—3,0 г. При их непереносимости назначают эритромицин, тетрациклин и его производные. В более тяжелых случаях используют рифампицин, рифадин, цефтазидин, таривид и т. д. Срок лечения антибиотиками не менее 7—10 дней, при необходимости он должен быть продолжен, антибиотики необходимо сменить. Следует помнить: процесс выздоровления от воспаления легких до применения антибиотиков составлял ранее более 3-х недель. Затяжные случаи, наблюдаемые в настоящее время, как правило, связаны с развитием у микроорганизмов устойчивости к антибиотикам. При лечении антибиотиками возможны серьезные осложнения в виде кандидоми-

коза. Его признаки: повышенная чувствительность полости рта к кислому, острому, жжение во рту, «малиновый язык», афтозные, желтовато-белого цвета точечные высыпания на деснах, миндалинах или языке. Поэтому для профилактики этого грозного осложнения (возможен даже кандидомикозный сепсис — заражение крови) со 2-х суток приема антибиотиков обязательно надо принимать противогрибковые препараты (нистатин, леворин в той же дозе, что и антибиотики). Нистатин и леворин принимаются до еды, рассасываются под языком.

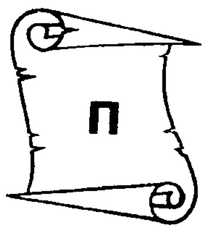
После завершения лечения антибиотиками должна быть продолжена терапия отхаркивающими, отвлекающими средствами, витаминотерапия (не менее 10 — 12 дней). Показанием к продолжению антибиотикотерапии является наличие температуры, кашля, бронхоспастического компонента. При спазме бронхов необходимо продолжить применение эуфиллина, бронхолитина, других муколитиков (мукалтина, бромгексина и пр.). Как в остром периоде, так и в периоде выздоровления полезна фитотерапия, прием гомеопатических средств (см. Приложение III).

В случае развития бронхиальной астмы необходимо обратиться за консультацией к пульмонологу и аллергологу. Однако, запомните ряд советов: купирование (снятие) приступов должно быть начато в максимально короткие сроки, так как затянувшийся приступ прервать очень сложно. С этой целью показаны: эуфиллин (в табл. в виде инъекций), эфедрин (в табл.), бронхолитики (астмапент, алупент, сальбутамол, беротек, эуспиран, новодрин, внутрикожное введение 0,3 мл адреналина). Из простейших средств — обкладывание груди, спины, рук и ног горчичниками, горячие ножные ванны, пластыри со шпанской мушкой, терпим хреном, отхаркивающие средства (желательно бронхолитин и др.), димедрол или супрастин, горячий чай. В тяжелых случаях обязательны средства, улучшающие текучесть крови: аспирин, трентал, сермион, гепарин и пр.

Лечение хронических форм бронхиальной астмы зависит от причины ее возникновения, ее типа и может включать интенсивную терапию в виде комплекса медикаментозных, физиотерапевтических, гомеопатических и народных средств (см. Приложения). Параллельно должны выполняться задачи по рассасыванию и санации очагов хронической инфекции (антибиотики, антигистаминные, антисеротониновые препараты, индуктотермия или УВЧ-терапия), улучшению дренажной функции бронхов (ингаляции, муколитики), легочного кровообращения (эуфиллин, другие спазмолитики). При атопической форме бронхиальной астмы (в чем нужно хорошенько убедиться) основная направленность — десенсибилизирующая терапия (глицирам, тавегил, диазолин, перитол, зодитен, внутрикожно по Воробьеву 0,25% раствор хлористого кальция — начиная с 0,2 ежедневно увеличивать на 0,2 и довести до 2,0 мл, затем, также постепенно уменьшить до ноля); иммунокоррекция (декарис, вилозен, по показаниям — тимозин, тималин, тактивин и др.), дренирование желчных путей — тубаж, улучшение функции печени. В ряде случаев хороший эффект достигается лечебным голоданием (см. «Лечебное голодание»), приемом желчегонных средств. О технике тубажа («слепого зондирования») рассказывается ниже.

Несколько дополнений по лечению плеврита. Боль в боку можно облегчить с помощью иодной сетки, наносимой на кожу с помощью ватного тампона, смоченного раствором 2—3—5% раствора йода. Параллельно принимать гомеопатические препараты, антибиотики. Боль в боку обычно «уходит» после появления выпота в плевральной полости. Однако, оставлять жидкость в плевре для самостоятельного рассасывания нельзя. Необходимы лечебные плевральные пункции.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА



ри внезапном повышении температуры тела после переохлаждения, частых, болезненных позывах к мочеиспусканию, болезненности над лобком можно заподозрить развитие цистита — воспалительного заболевания мочевого пузыря. При болях в мочеиспускательном канале, иногда жжении, зуде речь идет об уретрите (воспалении мочеиспускательного канала). В этих случаях показано:

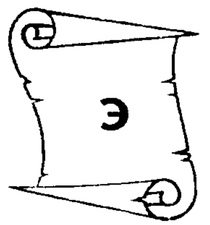
— проведение отвлекающих, согревающих процедур (горчичники на икры и голени, сухая горчица в носки, горячие ножные ванны);

— прием уросептиков (фурагин, фуразолидон, фурадонин — по 1 табл. 3—4 раза в день после еды). Фурагин переносится лучше, его прием сопровождается меньшей тошнотой. Неграм или невиграмон тошноты не дают, принимаются эти препараты по 1капсуле 3—4раза в день, фосфоцин — по 1 капсуле 2—3 раза в день;

— фитотерапия (толокнянка, солодка, корень петрушки, лист березы и др. (см. Приложение I);

— гомеопатические средства, которые особенно эффективны при начальных признаках заболевания (см. Приложение III).

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

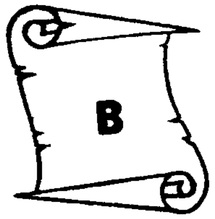


то болевой синдром, возникающий при остром нарушении оттока мочи вследствие закупоривания верхних мочевыводящих путей камнем, скоплением солей, слизи, гноя и т. п., спазмов мочеточника или его перегибов. Иногда он сопровождается рефлекторной анурией, т. е. полным прекращением выделения мочи. При почечной колике характерно наличие болей в пояснице или по ходу мочеточника, отдающих в пах или соседние с ним области, вынужденное положение больного, беспокойство.

Для снятия болей применяют грелки, горячие ванны с температурой выше 40 градусов, сосудорасширяющие и обезболивающие средства (2—3 табл. но-шпы, 1—2 табл. препаратов с красавкой, 1—2 табл. папаверина, лучше с платифиллином), димедрол или супрастин, тактику «водного удара» в сочетании с физической нагрузкой. Применяют отвары трав, гомеопатические средства (Приложения 1, III).

Знахари советуют пить чай из кукурузного волоса или плодоножки черешни, вишни (Приложение II). Однако, в ряде случаев без операции, к сожалению, обойтись не удается.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА



Гастрит

оспалительное заболевание желудка, проявляется оно болями и тяжестью «под ложечкой», отрыжками, болями после приема пищи или голодными болями. Лечение гастрита включает:

1. Соблюдение диеты, а при остром гастрите — полный голод. По рекомендациям народных лекарей кушать необходимо медленно, тщательно пережевывая пищу. Полностью отказаться от спиртного и курения, исключить свинину, баранину, гусятину, мясо утки и жирную рыбу, кислое, соленое, кофе, отварные мучные изделия, свежий хлеб. Пища должна быть чуть теплой, кратность приема пищи —6—8 раз в день малыми порциями. Полезны слизистые отвары, кисели.

2. Медикаментозное лечение: бесалол, белалгин, белатаминал по 1—2 табл. 2—3 раза в день (особенно при наличии изжоги), но-шпа, папаверин или галидор по 1 табл. 3 раза в день; экстракт валерианы или отвар корня валерианы (по 1 драже или 1 столовой ложке) 3 раза в день. При выраженных болях с изжогой — альмагель А — по 1 ложечке 5—6 раз в день до еды. Иногда полезны анальгин (1 табл. в измельченном виде 2—3 раза в день (или 0,25—0,5% раствор новокаина по 1—2 столовых ложки на прием.

Прием препаратов красавки (бесалол, белалгин и. п.), папаверина с платифиллином показан при повышенной секреции желудочного сока. При секреторной недостаточности (гипоацидный, анацидный гастрит) рекомендуется сок подорожника (по 1 чайной ложке 3—4 раза в день) или плантаглюцид (по 1 табл. 3—4 раза в день), которые обладают противовоспалительным и спазмолитическим действием. При пониженной кислотности вне обострения проводится заместительная терапия (желудочный сок по 1 столовой ложке или ацидин-пепсин по 1 табл. 0,5 стакана воды до и во время еды, панкреатин или мезим-форте, панзинорм и т. п.). При гастрите с умеренной секреторной недостаточностью китаиские медики за 20—30 минут до еды рекомендуют рассасывать во рту кусочек булочки. Если боли возникли внезапно и нельзя исключить недоброкачественной пищи, полезно принимать охлажденный слаборозовый раствор марганцовки (по 0,25—1,2 стакана 1—2 раза в день).

Для лечения гастритов народные врачеватели рекомендуют немолотое горчичное семя натощак, начиная с 1 семечка ежедневно утром, доводя постепенно до 21, а затем, снижая по одному, до полной отмены. Семя запивается водой. Кроме того, применяются лечебные травы, выбор которых зависит от секреции желудка (см. «Травник»). Лечение полезно дополнить гомеопатическими препаратами в соответствии с симптоматикой заболевания (Приложение III).

Особо следует подчеркнуть, что гастрит со сниженой секрецией нередко является результатом наличия в организме хронического воспалительного очага (проверить зубы, носоглотку, желчевыделительную систему, органы малого таза, легкие). Его лечение должно сочетатся с лечением выявленых заболеваний. В свою очередь, при гастрите со сниженной секрецией довольно трудно справиться с железодефицитной анемией, в той или инои степени встречающейся

у большинства женщин. Нормализация показателей крови, укрепление волос, повышение прочности ногтей, устранение их расслаивания — всё это заставляет прежде всего исследовать состояние желудочной секреции и при её снижении провести соответствующее лечение.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Боль — сторож здоровья. Её наличие — признак явного неблагополучия, особенно если боль довольно выражена. «Голодные боли» или появление боли под ложечкой через определенное время после приема пищи, плохая переносимость кислого, частые изжоги, отрыжки требуют внимания больного, врача и проведения исследований. Особую тревогу может внушать наличие рвоты цвета «кофейной гущи», стул мягкой консистенции или понос черного цвета. Это — признаки кровотечения. Если возникла «кинжальная боль» в области желудка, появилась рвота — немедленно вызовите «Скорую помощь». Вполне вероятно прободение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

При лечении язвеннои болезни и её обострений рекомендуется:

1. Отказаться от вредных привычек (табак, алкоголь).

2. Придерживаться диеты (см. лечение гастрита), употреблять только хорошо переносимые вами продукты, отказаться от пряностей, перца, других раздражающих средств.

3. Применять средства, нормализующие желудочную секрецию (атропин и атропиноподобные препараты, включая красавку, платифиллин, метацин, ганглиоблокаторы) и нейтрализующие избыток кислоты в желудке (альмагель, альмагель А, фосфалугель, гастрофарм, жженную магнезию, раствор питьевой соды, сок картофеля и пр.). Учитывая возможность тяжелых отравлений при самолечении ядами (атропин, платифиллин, метацин) или других осложнений (резкое ухудшение зрения при глаукоме после применения атропина, падения артериального давления после приема ганглиоблокаторов) самостоятельно лечиться вышеуказанными средствами нельзя. Согласуйте их прием с врачом.

4. Трихопол по 1 табл. 2—3 раза в день в течение 3-х недель.

5. Седативные, обволакивающие средства (валериановый чай, микстура Павлова, слизистые отвары овса, кисели). Высокоэффективным нередко оказывается лечение маслом облепихи, шиповника, прием оксиферрискорбона, ульфэмида, спермацета и т. п. При безуспешности длительного консервативного лечения, сохранении выраженного болевого синдрома, рецидировании кровотечений назначается оперативное лечение. Как один из его вариантов — заклеивание язвы с помощью специальных синтетических материалов во время фиброгастродуоденоскопии.

6. В народной медицине для снижения кислотности желудка рекомендуется пить морковный сок. Чем выше кислотность, тем больше необходимо выпить сока. Так же как при гастрите, полезно принимать свежее целое горчичное семя. Высокоэффективным средством от язвы желудка ранее считался зверобой. Его готовили так: в маленькую кастрюлю, дно которои выкладывали пучками связанной вместе соломы, доверху накладывали сушеную или свежую траву зверобоя. Затем траву заливали растительным маслом так, чтобы оно покрыло

коза. Его признаки: повышенная чувствительность полости рта к кислому, острому, жжение во рту, «малиновый язык», афтозные, желтовато-белого цвета точечные высыпания на деснах, миндалинах или языке. Поэтому для профилактики этого грозного осложнения (возможен даже кандидомикозный сепсис — заражение крови) со 2-х суток приема антибиотиков обязательно надо принимать противогрибковые препараты (нистатин, леворин в той же дозе, что и антибиотики). Нистатин и леворин принимаются до еды, рассасываются под языком.

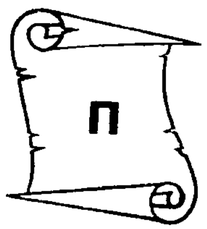
После завершения лечения антибиотиками должна быть продолжена терапия отхаркивающими, отвлекающими средствами, витаминотерапия (не менее 10 — 12 дней). Показанием к продолжению антибиотикотерапии является наличие температуры, кашля, бронхоспастического компонента. При спазме бронхов необходимо продолжить применение эуфиллина, бронхолитина, других муколитиков (мукалтина, бромгексина и пр.). Как в остром периоде, так и в периоде выздоровления полезна фитотерапия, прием гомеопатических средств (см. Приложение III).

В случае развития бронхиальной астмы необходимо обратиться за консультацией к пульмонологу и аллергологу. Однако, запомните ряд советов: купирование (снятие) приступов должно быть начато в максимально короткие сроки, так как затянувшийся приступ прервать очень сложно. С этой целью показаны: эуфиллин (в табл. в виде инъекций), эфедрин (в табл.), бронхолитики (астмапент, алупент, сальбутамол, беротек, эуспиран, новодрин, внутрикожное введение 0,3 мл адреналина). Из простейших средств — обкладывание груди, спины, рук и ног горчичниками, горячие ножные ванны, пластыри со шпанской мушкой, терпим хреном, отхаркивающие средства (желательно бронхолитин и др.), димедрол или супрастин, горячий чай. В тяжелых случаях обязательны средства, улучшающие текучесть крови: аспирин, трентал, сермион, гепарин и пр.

Лечение хронических форм бронхиальной астмы зависит от причины ее возникновения, ее типа и может включать интенсивную терапию в виде комплекса медикаментозных, физиотерапевтических, гомеопатических и народных средств (см. Приложения). Параллельно должны выполняться задачи по рассасыванию и санации очагов хронической инфекции (антибиотики, антигистаминные, антисеротониновые препараты, индуктотермия или УВЧ-терапия), улучшению дренажной функции бронхов (ингаляции, муколитики), легочного кровообращения (эуфиллин, другие спазмолитики). При атопической форме бронхиальной астмы (в чем нужно хорошенько убедиться) основная направленность — десенсибилизирующая терапия (глицирам, тавегил, диазолин, перитол, зодитен, внутрикожно по Воробьеву 0,25% раствор хлористого кальция — начиная с 0,2 ежедневно увеличивать на 0,2 и довести до 2,0 мл, затем, также постепенно уменьшить до ноля); иммунокоррекция (декарис, вилозен, по показаниям — тимозин, тималин, тактивин и др.), дренирование желчных путей — тубаж, улучшение функции печени. В ряде случаев хороший эффект достигается лечебным голоданием (см. «Лечебное голодание»), приемом желчегонных средств. О технике тубажа («слепого зондирования») рассказывается ниже.

Несколько дополнений по лечению плеврита. Боль в боку можно облегчить с помощью иодной сетки, наносимой на кожу с помощью ватного тампона, смоченного раствором 2—3—5% раствора йода. Параллельно принимать гомеопатические препараты, антибиотики. Боль в боку обычно «уходит» после появления выпота в плевральной полости. Однако, оставлять жидкость в плевре для самостоятельного рассасывания нельзя. Необходимы лечебные плевральные пункции.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА



ри внезапном повышении температуры тела после переохлаждения, частых, болезненных позывах к мочеиспусканию, болезненности над лобком можно заподозрить развитие цистита — воспалительного заболевания мочевого пузыря. При болях в мочеиспускательном канале, иногда жжении, зуде речь идет об уретрите (воспалении мочеиспускательного канала). В этих случаях показано:

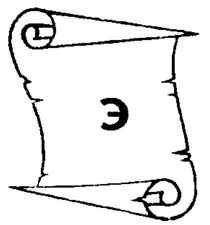
— проведение отвлекающих, согревающих процедур (горчичники на икры и голени, сухая горчица в носки, горячие ножные ванны);

— прием уросептиков (фурагин, фуразолидон, фурадонин — по 1 табл. 3—4 раза в день после еды). Фурагин переносится лучше, его прием сопровождается меньшей тошнотой. Неграм или невиграмон тошноты не дают, принимаются эти препараты по 1капсуле 3—4раза в день, фосфоцин — по 1 капсуле 2—3 раза в день;

— фитотерапия (толокнянка, солодка, корень петрушки, лист березы и др. (см. Приложение I);

— гомеопатические средства, которые особенно эффективны при начальных признаках заболевания (см. Приложение III).

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

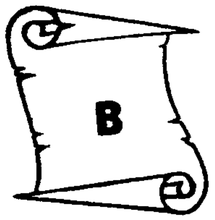


то болевой синдром, возникающий при остром нарушении оттока мочи вследствие закупоривания верхних мочевыводящих путей камнем, скоплением солей, слизи, гноя и т. п., спазмов мочеточника или его перегибов. Иногда он сопровождается рефлекторной анурией, т. е. полным прекращением выделения мочи. При почечной колике характерно наличие болей в пояснице или по ходу мочеточника, отдающих в пах или соседние с ним области, вынужденное положение больного, беспокойство.

Для снятия болей применяют грелки, горячие ванны с температурой выше 40 градусов, сосудорасширяющие и обезболивающие средства (2—3 табл. но-шпы, 1—2 табл. препаратов с красавкой, 1—2 табл. папаверина, лучше с платифиллином), димедрол или супрастин, тактику «водного удара» в сочетании с физической нагрузкой. Применяют отвары трав, гомеопатические средства (Приложения 1, III).

Знахари советуют пить чай из кукурузного волоса или плодоножки черешни, вишни (Приложение II). Однако, в ряде случаев без операции, к сожалению, обойтись не удается.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА



Гастрит

Воспалительное заболевание желудка, проявляется оно болями и тяжестью «под ложечкой», отрыжками, болями после приема пищи или голодными болями. Лечение гастрита включает:

1. Соблюдение диеты, а при остром гастрите — полный голод. По рекомендациям народных лекарей кушать необходимо медленно, тщательно пережевывая пищу. Полностью отказаться от спиртного и курения, исключить свинину, баранину, гусятину, мясо утки и жирную рыбу, кислое, соленое, кофе, отварные мучные изделия, свежий хлеб. Пища должна быть чуть теплой, кратность приема пищи —6—8 раз в день малыми порциями. Полезны слизистые отвары, кисели.

2. Медикаментозное лечение: бесалол, белалгин, белатаминал по 1—2 табл. 2—3 раза в день (особенно при наличии изжоги), но-шпа, папаверин или галидор по 1 табл. 3 раза в день; экстракт валерианы или отвар корня валерианы (по 1 драже или 1 столовой ложке) 3 раза в день. При выраженных болях с изжогой — альмагель А — по 1 ложечке 5—6 раз в день до еды. Иногда полезны анальгин (1 табл. в измельченном виде 2—3 раза в день (или 0,25—0,5% раствор новокаина по 1—2 столовых ложки на прием.

Прием препаратов красавки (бесалол, белалгин и. п.), папаверина с платифиллином показан при повышенной секреции желудочного сока. При секреторной недостаточности (гипоацидный, анацидный гастрит) рекомендуется сок подорожника (по 1 чайной ложке 3—4 раза в день) или плантаглюцид (по 1 табл. 3—4 раза в день), которые обладают противовоспалительным и спазмолитическим действием. При пониженной кислотности вне обострения проводится заместительная терапия (желудочный сок по 1 столовой ложке или ацидин-пепсин по 1 табл. 0,5 стакана воды до и во время еды, панкреатин или мезим-форте, панзинорм и т. п.). При гастрите с умеренной секреторной недостаточностью китаиские медики за 20—30 минут до еды рекомендуют рассасывать во рту кусочек булочки. Если боли возникли внезапно и нельзя исключить недоброкачественной пищи, полезно принимать охлажденный слаборозовый раствор марганцовки (по 0,25—1,2 стакана 1—2 раза в день).

Для лечения гастритов народные врачеватели рекомендуют немолотое горчичное семя натощак, начиная с 1 семечка ежедневно утром, доводя постепенно до 21, а затем, снижая по одному, до полной отмены. Семя запивается водой. Кроме того, применяются лечебные травы, выбор которых зависит от секреции желудка (см. «Травник»). Лечение полезно дополнить гомеопатическими препаратами в соответствии с симптоматикой заболевания (Приложение III).

Особо следует подчеркнуть, что гастрит со сниженой секрецией нередко является результатом наличия в организме хронического воспалительного очага (проверить зубы, носоглотку, желчевыделительную систему, органы малого таза, легкие). Его лечение должно сочетатся с лечением выявленых заболеваний. В свою очередь, при гастрите со сниженной секрецией довольно трудно справиться с железодефицитной анемией, в той или инои степени встречающейся

у большинства женщин. Нормализация показателей крови, укрепление волос, повышение прочности ногтей, устранение их расслаивания — всё это заставляет прежде всего исследовать состояние желудочной секреции и при её снижении провести соответствующее лечение.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Боль — сторож здоровья. Её наличие — признак явного неблагополучия, особенно если боль довольно выражена. «Голодные боли» или появление боли под ложечкой через определенное время после приема пищи, плохая переносимость кислого, частые изжоги, отрыжки требуют внимания больного, врача и проведения исследований. Особую тревогу может внушать наличие рвоты цвета «кофейной гущи», стул мягкой консистенции или понос черного цвета. Это — признаки кровотечения. Если возникла «кинжальная боль» в области желудка, появилась рвота — немедленно вызовите «Скорую помощь». Вполне вероятно прободение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

При лечении язвеннои болезни и её обострений рекомендуется:

1. Отказаться от вредных привычек (табак, алкоголь).

2. Придерживаться диеты (см. лечение гастрита), употреблять только хорошо переносимые вами продукты, отказаться от пряностей, перца, других раздражающих средств.

3. Применять средства, нормализующие желудочную секрецию (атропин и атропиноподобные препараты, включая красавку, платифиллин, метацин, ганглиоблокаторы) и нейтрализующие избыток кислоты в желудке (альмагель, альмагель А, фосфалугель, гастрофарм, жженную магнезию, раствор питьевой соды, сок картофеля и пр.). Учитывая возможность тяжелых отравлений при самолечении ядами (атропин, платифиллин, метацин) или других осложнений (резкое ухудшение зрения при глаукоме после применения атропина, падения артериального давления после приема ганглиоблокаторов) самостоятельно лечиться вышеуказанными средствами нельзя. Согласуйте их прием с врачом.

4. Трихопол по 1 табл. 2—3 раза в день в течение 3-х недель.

5. Седативные, обволакивающие средства (валериановый чай, микстура Павлова, слизистые отвары овса, кисели). Высокоэффективным нередко оказывается лечение маслом облепихи, шиповника, прием оксиферрискорбона, ульфэмида, спермацета и т. п. При безуспешности длительного консервативного лечения, сохранении выраженного болевого синдрома, рецидировании кровотечений назначается оперативное лечение. Как один из его вариантов — заклеивание язвы с помощью специальных синтетических материалов во время фиброгастродуоденоскопии.

6. В народной медицине для снижения кислотности желудка рекомендуется пить морковный сок. Чем выше кислотность, тем больше необходимо выпить сока. Так же как при гастрите, полезно принимать свежее целое горчичное семя. Высокоэффективным средством от язвы желудка ранее считался зверобои. Его готовили так: в маленькую кастрюлю, дно которой выкладывали пучками связанной вместе соломы, доверху накладывали сушеную или свежую траву зверобоя. Затем траву заливали растительным маслом так, чтобы оно покрыло

растение. Маленькую кастрюлю надо поставить в большую кастрюлю с водой и кипятить 6 часов. По мере выкипания жидкости из маленькой кастрюльки доливать в неё кипящую воду до исходного уровня. Через 6 часов лекарство охладить, процедить и хранить в темном, прохладном месте. Принимать за 30 минут до еды по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. При этом рекомендовалась полуголодная диета: первую неделю по 1/3 яйца всмятку, две следующие — 1/2 яйца 3 раза в день, добавляя к каждому приему пищи немного жидкой овсянки. С пятой недели разрешалось добавить немного куриного мяса, постепенно увеличивать количество овсянки.

Хороший эффект можно получить при лечении травами и гомеопатическими средствами, однако обязательным условием является соблюдение диеты. Варианты лечения вы найдете в «Травнике», «Кратком гомеопатическом лечебнике» (см. приложения).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У бледных, ослабленных, детей, у взрослых с периодическими болями в правом подреберье или без них, периодическим привкусом горечи во рту, у лиц, ощущающих постоянную усталость, с очень незначительным повышением температуры тела в дневные часы причиной подобного состояния довольно часто бывает патология желчного пузыря, желчевыводящих путей. Для диагностики этих заболеваний нужны специальные методы исследований. Наиболее информативным из них является ультразвуковое исследование, позволяющее оценить структуру печени, содержимое и стенки желчного пузыря, состояние желчных протоков, наличие в них конкрементов. Однако, даже если такой возможности обследования нет, косвенные признаки могут сослужить немалую пользу. Помимо вышеуказанных жалоб важное значение имеет появление дискомфорта при глубоком прощупывании в области желчного пузыря, легкая болезненность по ходу поджелудочной железы, реакция на пряности, жареное, жирное, «красное» мясо и т.д. Достаточно показательно и состояние языка. Увеличение и покраснение сосочков правой половины языка, ближе к середине, аспидно-серый налет с оттенком «кофейной гущи», с желтизной позволяет думать о заболевании печени с нарушением оттока желчи и вторичных гастроэнтеритах.

Несмотря на «стертость» клинической симптоматики, отсутствие болевого синдрома, застой желчи в желчевыделительной системе является характерным для развития аллергии, бронхиальной астмы, гипоталамического синдрома, кожных заболеваний. С ухудшением дренажной, обменной функций печени и желчевыводящей системы связано, в определенной степени, и заболевание века — остеохондроз. В народе говорят, что остеохондроз — это «печеночный ревматизм». Недостаточное внимание к исследованию особенностей образования и выделения желчи, с которой выводится основная масса продуктов, токсинов, иммунных комплексов, является частой причиной безуспешного лечения многих хронических заболеваний или их рецидивирования (повторения).

При лечении холецистита и заболеваний желчных путей следует учитывать, что консервативное лечение возможно не всегда. Сильные боли в области печени и желчного пузыря, повышенная температура, появление рвоты или сильной тошноты, появление желтой или желтоватой окраски склер, обесцвечивание стула при темно-окрашенной моче требуют обязательного обращения в медицинское учреждение. Очень велика опасность развития гнойного процесса в желчном пузыре, закупорки желчных ходов или развития инфекционного заболевания печени.

Другого подхода требуют хронические заболевания. Лечение строится на основе следующих положений:

1. Диетотерапия, которая должна исключать жирную и жареную пищу, пряности, острые приправы, крепкий чай и кофе, бобовые. Обязательное включение в рацион питания овощных блюд, фруктов, соков, ягод.

2. Применение средств, стимулирующих желчеотделение, включая слепые зондирования («тубаж»), отвары лечебных трав, соки, ягоды (см. Приложения I, II), гомеопатические препараты (Приложение III).

3. Лечение сопутствующих нарушений секреции желудка (как избыточной, так и недостаточной), панкреатита и заболеваний кишечника.

Несколько дополнений к диете. «Печень не любит голода» — такова народная мудрость. Питание в период обострения заболевания должно быть частым, 5—6 раз в день, затем — 4—5 раз в строго фиксированные часы суток. Меню должно включать овощи, фрукты, соки, ягоды, кефир, простоквашу, творог. Обилие клетчатки, пектинов, альгинатов способствуют «очищению» организма, улучшению пищеварения и самочувствия. Существует, правда, и другое мнение, в соответствии с которым можно есть все, что не ухудшает самочувствия, но при обязательном условии отказа от табака и алкоголя.

Поскольку заболевания печени и желчевыделительной системы довольно часто протекают на фоне нарушений секреции желудка, нужно учитывать, что соль (средняя суточная потребность составляет около 8 г) способствует повышению кислотности желудочного сока, и при гиперацидных состояниях ее количество в рационе должно быть уменьшено (до 2,5—4 г в сутки). Нормализация секреции желудка имеет принципиальное значение при рассматриваемых заболеваниях, поэтому следует использовать все возможные пути лечения. Примерные образцы способов терапии гипер- и гипоацидных состояний приведены в приложениях I, II, III.

Весьма полезным и эффективным средством является применение метода «тубажа» или «слепого зондирования». Его суть заключается в приеме желчегонных средств (сорбита, ксилита, сернокислой магнезии, растительного масла, желтков куриных яиц, отвара или настоя плодов шиповника, минеральной слабощелочной воды и пр.), принятых натощак, и в последующем прогревании области печени теплой грелкой. Желчегонные средства растворяют в теплой воде (на 1 2—3 4 стакана), минеральную воду предварительно дегазируют (бутылку с водой открывают накануне тубажа). Начальная доза сахаров — 1 столовая ложка или 4—6 кусочков, 25 или 33% раствора сернокислой магнезии — 3 столовых ложки, растительного масла —2—3 столовые ложки. Лежат на грелке на правом боку не менее 1 часа. Затем нужно оценить эффект: должно быть урчание в животе и умеренное послабление стула. При сильном расстройстве при очередном тубаже через 1 неделю дозу желчегонного снижают, при отсутствии эффекта — увеличивают (примерно на 1 2). Сеансы проводить не чаще 2-х раз в неделю с перерывами 2—3 дня в течение 2,5—3-х месяцев.

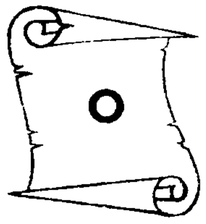
При желчнокаменной болезни, наличии крупных камней, подобная процедура может привести к резкому ухудшению состояния, появлению сильных болей и блокированию оттока желчи. В этих условиях показана умеренная стимуляция желчеотделения с помощью минеральной воды, отвара шиповника, аллохола, холензима в уменьшенных дозах. При наличии в желчном пузыре «детрита», мелких конгломератов попробуйте полечиться с помощью народных средств (Приложения I, II). При рентген-прозрачных камнях хороший эффект удается

обеспечить с помощью препарата «Хенофалк» (Югославия), камни, не содержащие кальция, растворяются.

Для купирования болей, связанных с заболеваниями желчного пузыря и желчевыделительной системы, в официальной медицине используются спазмолитики (атропин и атропиноподобные препараты — метацин, платифиллин, папаверин, но-шпа в сочетании с димедролом, супрастином и т. п.), обезболивающие средства. В ряде случаев необходима инфузионная капельная терапия. Лечение хронических состояний включает желчегонные (аллохол, холосас, холензим, циквалон, натуральную желчь), сосудорасширяющие и спазмолитические средства (но-шпа, галидор, папаверин с платифиллином). Кроме того, как уже отмечалось, необходима коррекция кислотности желудочного сока. После разрешения врача для снижения кислотности можно с успехом применять метацин или папаверин с платифиллином, альмагель, жженную магнезию и пр., для повышения — натуральный желудочный сок, ацидин-пепсин, плантаглюцид, сок подорожника.

Учитывая частое сочетание воспаления желчного пузыря и желчных протоков с заболеванием поджелудочной железы, при его признаках в виде болей опоясывающего характера, периодической смены запора поносом, вздутия живота, болей в области пупка и слева в подреберье, блестящего, «жирного» кала, плохой переносимости свежего молока, лечение целесообразно дополнить ферментными препаратами. Наиболее доступными из них являются панкреатин, абомин, панзинорм, мезим-форте и др. Лечение целесообразно дополнить приемом гомеопатических средств.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Основной причиной смерти в настоящее время во всех странах мира остаются заболевания сердца и сосудов. У подавляющего большинства людей после 40—50, а нередко и после 30 лет развивается атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, поражения сосудов головного мозга, конечностей. Поэтому чрезвычайно важно выполнять профилактические меры, которые могут снизить риск атеросклероза и связанных с ним поражении сосудов и сердца.

К наиболее важным из этих мер относятся:

1. Нормализация веса тела за счет снижения калорийности питания и увеличения длительности и объема физических нагрузок;

2. Значительное уменьшение потребления животных жиров и их замена растительными маслами (к наиболее ценным относится оливковое масло), ограничение в рационе сахара, соли.

3. Отказ от курения, резкое снижение потребления алкоголя. Кстати, один лишь отказ от курения на 23% снижает вероятность смерти от инфаркта миокарда и инсульта, на 40% — от рака легких. (Если вы не можете полностью отказаться от табака — потребляйте в 20 раз больше фолиевой кислоты — витамина Вс и в 100 раз больше — витамина В12);

4. Использование аутотренинга, физических упражнений, активного отдыха и всех других способов снижения психо-эмоционального напряжения, включая смену работы и даже, возможно, супруга. Доказано, что в несчастливом браке здоровье людей хуже, чем после развода.

Полезная информация:

— послеобеденный сон (1 час) снижает количество заболеваний коронарной болезнью сердца;

— кофе — полезен для здоровья при употреблении в умеренном количестве (1—3 чашки в день);

— почувствовав начало сердечного приступа, следует принимать аспирин;

— лук и чеснок при ежедневном приеме снижают риск возникновения инфаркта миокарда, тромбозов.

Боль в сердце

Чаще всего боли в груди бывают при ухудшении кровообращения в сердце и связаны с развитием стенокардии и инфаркта миокарда. Наблюдаются боли и при внезапно произошедшем пневмотораксе (попадании воздуха в плевру), тромбозе легочной артерии, воспалительных заболеваниях сердца и околосердечной сумки, остеохондрозе позвоночника, диафрагмальных грыжах и т. п. Самое важное в этих случаях — устранить опасность для жизни. Большая часть перечисленных ситуаций требует немедленного оказания квалифицированной врачебной помощи и, возможно, госпитализации. Однако, к внезапному сердечному приступу у ранее здорового человека, болям без тяжелой травмы или предшествующего хронического заболевания, нужно быть подготовленным и, главное, не растеряться.

При хронических болезнях, особенно при ишемической болезни сердца, больные, как правило, уже ознакомлены с мероприятиями и медикаментами, необходимыми для оказания самопомощи. Это — валидол, нитроглицерин, нитраты длительного действия, корвалол, валокордин, валокормид, капли Зеленина и т. п. Указанные препараты применяют и при первичных болях в сердце. Терпеть боль нельзя. Препараты нужно принять сразу, так как в этом случае их эффективность значительно больше.

Человеку с внезапно появившимися болями нужно уменьшить нагрузку на сердце, для этого необходимо сесть или лечь, взять под язык таблетку валидола. Принять при необходимости валидол повторно, а если боль остается — взять под язык 1-2 табл. нитроглицерина. Следует запомнить, что сердечная боль после приема нитроглицерина в положении лежа, а особенно в сочетании с валидолом несколько меньше. На область сердца и у левой лопатки (на границе с позвоночником) положить горчичники или тертый хрен на тряпочке, принять аспирин (1—2 табл.). Для снятия болей можно с успехом надавливать на особые точки в рефлексогенных зонах: между первым (большим) и вторым пальцами стопы на левой ноге (давить можно каблуком правой ноги), в нижней трети левого и правого предплечья в точках, которые следует знать заранее. Для того, чтобы найти точки на предплечье, нужно с помощью средней фаланги (второй от ногтя) большого пальца правой кисти отмерить по внутренней (ладонной) поверхности предплечья (от линии сгиба кисти) необходимое расстояние — 3 фаланги. Сильно придавить двумя пальцами правой руки так, чтобы между ними чувствовалась локтевая кость. Ощущается легкая «ломота», если вы правильно нашли точку. Подержать 3—5 минут. Затем придавить такую же точку на правой руке. Боль в сердце постепенно стихает. Надавливать точку на стопе и на предплечье желательно одновременно.

Если под рукой нет ни валидола, ни нитроглицерина, ни горчичников и вы не

нал и точки а боль в сер це сильная — примите 70—150 мл коньяка или водки (в зависимости от того, употребляли вы раньше алкоголь или нет). Не забывайте о сердечных каплях — валокордине, корвалоле, валокормиде, настойке валерианы и пр. При отсутствии воды эти капли можно принимать прямо из горлышка бутылочки — сосать малыми дозами. Кроме того, примите но-шпу, папаверин, галидор или другое сосудорасширяющее средство. Таблетки следует размять и держать во рту, чтобы ускорить начало их действия. Если вышеуказанных мер оказалось недостаточно, попробуйте медленно повернуть верхний плечевой пояс влево, затем вправо (несколько раз, «с легкого разгона»). Не исключено, что боль спровоцирована ущемлением нервного корешка в результате остеохондроза или неудачного движения.

Проверьте уровень артериального давления. Примите необходимые препараты для его нормализации. Снижением уровня артериального давления у гипертоников достигается уменьшение нагрузки на сердце и облегчение болей. Сосчитайте свой пульс. Если вы принимаете планово анаприлин, обзидан или тразикор и пульс при сердечной боли участился — примите дополнительно 5—10—20 мг препарата. При необходимости повторите прием всех препаратов. Примите дополнительно успокаивающие и антигистаминные средства (экстракт валерианы, седуксен или триоксазин, димедрол), обезболивающие. При выраженных нарушениях сердечного ритма — частых выпадениях пульса и на фоне общей частоты более 70 ударов в минуту — лечение начинайте с бета-адренергических блокаторов (анаприлина, обзидана и пр.), валидола, так как нарушение сердечного ритма может привести к смерти даже без крупных очагов поражений сердечной мышцы. И главное — не надейтесь только на свою помощь больному, при первой же возможности вызовите «Скорую помощь».

В старые времена при хронических заболеваниях, ноющих болях в области сердца, повышении артериального давления широко применялись медицинские пиявки. Сейчас от них неоправданно отказались и, как выяснилось в последние годы, совершенно напрасно. Пиявки, помимо немедленного лечебного действия, обеспечивают и отсроченный эффект благодаря выделению веществ, улучшающих микроциркуляцию крови. При болях в сердце медицинские пиявки ставятся на область сердца, к ногам и рукам (всего 8—10 штук). Еще один забытый метод — кровопускание, которое производится в объеме 100—300 мл при плеторе (красное лицо, особенно у полных людей), повышении артериального давления, когда препараты для снижения давления недостаточно эффективны. После ликвидации острых болей следует попробовать лечение травами, овощами, гомеопатическими средствами (см. Приложения).

В последние годы, пожалуй с наибольшим эффектом, для лечения хронической ишемической болезни сердца применяются антагонисты кальция. При частоте пульса до 70—76 в минуту показан кордафен (нифедипин), при пульсе более 80—90 ударов в минуту — финоптин (изоптин). С целью профилактики тромбообразования, улучшения микроциркуляции крови дополнительно желательно принимать по 100—120 мг аспирина (ацетилсалициловая кислота выпускается по 0,5 и 0,25 г) 1 раз в день после еды. При определенных нарушениях сердечного ритма показан постоянный прием бета-адренергических блокаторов (анаприлина, тразикора, слесикора, обзидана), эргометрина, назначаемых под контролем врача, кинчелинтина или хинидина.

Гипертоническая болезнь

Довольно часто больные не ощущают повышения уровня артериального давления. Они отмечают ухудшение общего самочувствия, а упало давление или поднялось — не чувствуют. Поэтому дома очень желательно иметь тонометр для измерения артериального давления.

В настоящее время медики многих стран мира рекомендуют лицам, у которых только начала развиваться гипертоническая болезнь, уменьшить потребление

поваренной соли до 2,5—4 г в сутки, постепенно отвыкая от нее. Нужно постараться избавиться от лишнего веса, для этого перечитайте разделы «О питании» и «Лечебное голодание». Уделите внимание соку из сырой и отваренной свеклы (от 2-х столовых ложек до 1стакана в день сока, разведенного пополам с водой), черноплодной рябине, другим лечебным травам и ягодам, гомеопатическим средствам (см. Приложение I, II, III).

Американскими медиками доказано, что с помощью медикаментов нельзя снижать уровень систолического (более высокого) артериального давления более чем на 10% от исходного. Иначе возрастает риск инфарктов и инсультов.

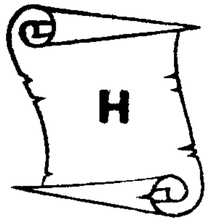
Перечень средств для снижения артериального давления огромен. Начинать нужно с общих мероприятий, указанных выше, фитотерапии. Из средств официальной медицины при гипертонической болезни лечение обычно начинают с папаверина с дибазолом, препаратов раувольфии (раунатин, рауседил, резерпин, гендон и др.). В более тяжелых случаях применяют клофеллин, апрессин, катапрессан, депрессин, метилдофа, димекарбин, верошпирон. Необходимо соблюдать рекомендации по применению этих гипотензивных средств, нельзя постоянно менять препараты, допускать резких скачков давления.

Неэффективность лечения препаратами говорит о том, что диагноз основного заболевания, приведшего к гипертонии, недостаточно точен. Необходимо дообследование с целью исключения врожденной или приобретенной патологии сердца, сосудов, почек, заболеваний эндокринной системы. В соответствии с этим может понадобиться консультация кардиолога, нефролога или уролога, эндокринолога. Высокий уровень диастолического артериального давления (более 100—120 мм рт. ст.) при малом пульсовом (30—40 мм рт. ст). требуют исключения болезней почек; внезапное, часто кратковременное, повышение систолического артериального давления на фоне нормальных показателей или гипертензионные кризы на фоне повышенных цифр, так же как и некоторые случаи постоянно высоких цифр артериального давления — сфера деятельности эндокринолога. При снижении объема пульсаций артерий нижних конечностей желательна консультация кардиолога, а гипертензия с выраженным остеохондрозом, мозговой симптоматикой требует компетенции невропатолога.

При гипертоническом кризе еще до приезда врача целесообразно:

1. Принять под контролем уровня давления дополнительную дозу используемого обычно препарата;
2. На спину, вдоль позвоночника, поставить медицинские банки;
3. К ногам (на икры, стопы) приложить горчичники или сделать горячую ножную ванну;
4. Дополнительно принять имеющиеся сосудорасширяющие препараты (но-шпа, папаверин с дибазолом, галидор, валидол — по 1—2 таблетки), антигистаминные (за исключением пипольфена, который повышает давление), мочегонные (эуфиллин, фуросемид, народные средства) сосудистого и осмотического действия. При усиленном, учащенном сердцебиении очень эффективным бывает прием анаприлина или обзидана (по 10—20 мг под язык), если гипертония развилась на фоне 80—90 сердечных сокращений в минуту или при пульсе до 80 ударов — кордафен (1 табл). Обязательно надо помнить об опасности чрезмерного снижения давления!

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ



еобходима при оказании помощи в случаях развития клинической смерти при инфарктах миокарда, поражениях электротоком, молнией, удушьях, утоплениях, повешении, нарушениях мозгового кровообращения — любых внезапных остановках сердца и дыхания. Основные признаки клинической смерти: **потеря сознания,** резко **расширенные зрачки** (бывают не всегда), **отсутствие дыхания** (движений грудной клетки, живота), **отсутствие пульса** на крупных артериальных сосудах, **отсутствие сердцебиений.** На практике важно не поставить точный диагноз, а оказать немедленную помощь.

Поэтому внезапная резкая бледность или синюшность лица или губ, ушных раковин, потеря сознания, расширение зрачков и неподвижность человека — составляют показания для реанимации. Необходимо:

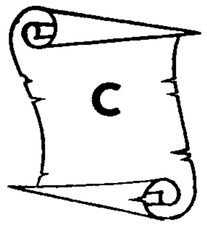
1. Устранить возможную причину наступления клинической смерти (вынести из загазованного помещения, с помощью выключателей убрать напряжение или сухим длинным предметом отодвинуть провода и т. п.).

2. Уложить пострадавшего на пол или на землю на спину, подложить под плечи скомканную одежду, бревно или другой подходящий предмет так, чтобы голова запрокинулась назад, проверить проходимость полости рта (пальцами с помощью платка и т. п.), убрать посторонний предмет в случае обнаружения. Двумя-тремя движениями очистите полость рта. Ноги пострадавшего лучше чуть-чуть приподнять.

3. Сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух в нос пострадавшему, подтягивая свободной рукой открывающийся рот. После этого энергично двумя руками (для оказания помощи взрослому) или одной (ребенку) надавить на нижнюю треть грудины с частотой 3—5 надавливаний на 3—4 секунды. После этого вновь сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух в нос пострадавшего. Если оказывающих помощь двое, распределите функции: один дышит, второй проводит массаж сердца (давит на грудь).

Для полноценного дыхания необходимо при вдохе на 1—2 секунды делать перерыв при массаже сердца. Удобнее всего — 5 быстрых толчков на грудину, 1 вдох, снова 5 толчков — вдох и т. д. Реанимацию продолжать до приезда «Скорой помощи» или наступления явных признаков биологической смерти (трупные пятна, окоченение). Если зрачки сузятся, кожа порозовела — ваши действия идеальны, продолжайте реанимацию. При восстановлении сердечных сокращений, которые хорошо ощущаются под руками, лежащими на грудине, и восстановлении самостоятельного дыхания реанимацию можно прекратить. Спасая утопленника, не пытайтесь убрать всю воду из легких. Можно однократно сделать следующее: станьте у головы лежащего на спине человека. Обхватите его туловище руками, а ноги закиньте за собственную спину через плечи. Несколько раз энергично сожмите его грудную клетку. Опустите пострадавшего в прежнее положение и продолжайте реанимацию по вышеописанной схеме. Госпитализация пострадавшего в больнице даже при успехе реанимации обязательна, так как впереди лечение возможных тяжелых осложнений.

КАК ПОМОЧЬ ПРИ ОЖОГЕ



амостоятельно можно лечить только поверхностный ожог малой площади I степени, который проявляется краснотой, отеком, местной болью, жжением. Появление пузыря — признак глубокого ожога — II степень.

Прежде всего любым доступным способом погасите огонь. В случае появления пузыря — не вскрывайте его, обработайте спиртом, водкой, наложите чистую проглаженную повязку из ткани или бинт. При поверхностном ожоге можно полить участок ожога собственной мочой. Полезны примочки с крепким охлажденным отваром коры дуба, чая, гидрокортизоновая (оксикортовая и т. п.) мазь. Надо принять димедрол или супрастин.

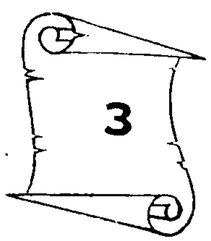
При глубоких ожогах: (III степени — образуется участок омертвевшей, черной кожи, IV степени — омертвение кожи, мышц, жировой клетчатки) необходимо обрезать одежду вокруг ожогов, оставить ее на обожженной поверхности, наложить сверху повязку, срочно обратиться в больницу.

Наиболее опасны **химические ожоги** дыхательных путей, возникающие при пожаре в помещении, вагонах поезда и т. п. Сделайте все возможное, чтобы уменьшить попадание химически насыщенных газов в легкие (дышать через увлажненную водой или мочой тряпку, полотенце).

Лечение как термических, так и химических ожогов дыхательных путей — необычайно сложный процесс и требует условий специальных отделений.

При химических ожогах кожи тщательно, желательно проточной водой, долго промывайте место попадания химических веществ. При ожоге щелочью — приложите марлю, смоченную лимонной или слабой уксусной кислотой (1 чайная ложка на стакан воды), при ожоге кислотой — слабый раствор питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). С целью стимуляции заживления в более поздние сроки показаны облепиховое масло, масло шиповника, спермацет, специальные противоожоговые препараты.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ



регистрировано около 300 веществ, которые наиболее часто становятся причиной отравления. В первую очередь это всякого рода прижигающие жидкости, в основном, уксусная эссенция. Затем идут лекарства, которые родители легкомысленно оставляют в доступных для детей местах. Дальше — алкоголь и его суррогаты, угарный газ, бытовая химия и инсектициды, применяемые для борьбы с насекомыми, а также ядовитые растения и грибы.

Характер отравлений может быть самым разнообразным. Универсальных противоядий нет. Нужно как можно скорее вызвать врача и провести срочные мероприятия: уложить больного даже при неплохом самочувствии, (т. к. при физической нагрузке яд всасывается быстрее, растет возможность тяжелых осложнений); прекратить по возможности воздействие яда (газа, токсической жидкости) на организм; вынести пострадавшего на свежий воздух, снять запачканную одежду, участки тела, на которые попал яд, вначале обтереть подручным материалом, а затем вымыть водой с мылом. Если речь идет о попадании кислот, приготовьте раствор питьевой воды (2 чайные ложки на 1 стакан воды) или взбитый куриный белок в воде (1—2 белка на 0,5 л воды). Этот же раствор используйте для промывания глаз. Если же в глаза попали щелочь, одеколон и лосьон, бензин, то для промывания лучше взять молоко.

Труднее удалять яд, который попал в желудок. До прибытия врача скорой помощи нужно очистить желудок, вызвав рвоту. Заставьте больного выпить 3—4 стакана воды с солью или с сухой горчицей (2 чайные ложки на стакан воды). Процедуру повторять несколько раз, чтобы лучше промыть желудок. При отравлении лекарствами лучше промывать желудок раствором марганцовки (бледно-розового цвета). Будьте внимательны: крепкий раствор сохраните в отдельной посуде, а слабый — добавляя немного крепкого раствора, чтобы не попали кристаллы. При отравлении инсектицидами или метиловым спиртом для промывания желудка используют раствор питьевой соды.

Нельзя вызывать рвоту у лиц, потерявших сознание, и при отравлениях щелочами. Пострадавший может задохнуться рвотными массами, а при повторного прохождения щелочи по пищеводу будет усилен

В случае отравления кислотами, уксусной эссенцией, [illegible] скипидаром, перманганатом калия надо дать выпить [illegible] из расчета 12 белков на 1 литр воды. При отравлении [illegible] нельзя пить содовый раствор из-за опасности [illegible]

При отравлении иодом используют болтушку из крахмала, [illegible] в холодной воде, или картофеля, пшеничной муки. Годится [illegible] отвар, кисель.

После промывания желудка нужно дать больному [illegible] уголь, энтеросорбент, древесный уголь (2—3 столовые [illegible]

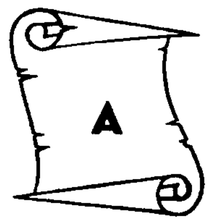
Для промывания желудка можно использовать [illegible] чаи, затем дать выпить крепкой заварки. Чаи [illegible] алкоголем, снотворными, успокаивающими.

На голову пострадавшего положить грелку со льдом. [illegible] тела каждые 30—50 минут. При ее снижении — согреть пострадавшего.

Если по каким-либо причинам срочно вызвать врача нельзя, [illegible] выпить глауберовой соли (1 столовая ложка на стакан воды) [illegible] ложки жидкого вазелина.

Молоко в виде питья можно назначить только при отравлении [illegible] тяжелых металлов (ртуть, свинец, медь, кобальт). При [illegible] отравлении (бензин, инсектициды, дихлорэтан) молоко [illegible] и резко ухудшает состояние отравленного.

АЛЛЕРГИЯ



Аллергические реакции делятся на немедленные и отсроченные. Наибольшую опасность представляют немедленные реакции. Их лечение требует специального оснащения, медикаментозных препаратов. Примите все меры для организации квалифицированной медицинской помощи. В случае резкого ухудшения состояния и развития коллапса надо уложить больного на жесткое основание (пол), приподнять ноги, обеспечить доступ воздуха, при необходимости проводить сердечно-легочную реанимацию. Для стимуляции дыхания попробуйте двумя пальцами руки сжимать верхнюю губу больного (под носом) 20—30 раз в минуту.

Замедленные (отстроченные) аллергические реакции

Для снятия зуда, покраснения кожи и пузырьков можно использовать:

1) бледно-розовый раствор марганцовки, уксусные примочки (1 столовая ложка на стакан воды), постоянно меняя их;

2) промыть желудок (если известно, что аллерген принят с пищей), поставить очистительную клизму;

3) принять десенсибилизирующие и антигистаминные средства, какой-либо из следующих препаратов: димедрол, диазолин, тавегил, пипольфен, супрастин, зодитен, антигистамин, аналлергин, перитол; препараты кальция;

4) при возможности ввести внутривенно глюконат кальция или хлористый кальций, тиосульфат натрия;

5) в тяжелых случаях — гормональные препараты: кортизон, преднизолон, метилпреднизолон, гидрокортизон, дексаметазон и пр.;

6) использовать противоаллергические травы (чистотел, вербену, сельдерей). Чистотел применяют в виде отваров местно, вербену лекарственную — в смеси с лепестками розы, дубовой корой, травой хвоща — по 20 г, цветов ромашки —10 г — по 1 2 стакана 3 раза в день. Эффективным считается лечение настоем сельдерея (34 г сельдерея на 2 л холодной воды, настоять 8 часов, пить по 1 чайной ложке 3 раза в день).

При хронических аллергических заболеваниях полезны:

1—3-дневное лечебное голодание, проведение десенсибилизирующей терапии в случае выявленного аллергена, желчегонные средства, тубаж желчи (см. раздел о лечении заболеваний желчного пузыря и желчных ходов).

2—3 раза в году курсовое лечение с помощью энтеросорбентов, нового противоаллергического средства — вилозена, прием гомеопатических препаратов.

Характер отравлений может быть самым разнообразным. Универсальных противоядий нет. Нужно как можно скорее вызвать врача и провести срочные мероприятия: уложить больного даже при неплохом самочувствии, (т. к. при физической нагрузке яд всасывается быстрее. растет возможность тяжелых осложнений); прекратить по возможности воздействие яда (газа, токсической жидкости) на организм; вынести пострадавшего на свежий воздух, снять запачканную одежду, участки тела, на которые попал яд, вначале обтереть подручным материалом, а затем вымыть водой с мылом. Если речь идет о попадании кислот, приготовьте раствор питьевой воды (2 чайные ложки на 1 стакан воды) или взбитый куриный белок в воде (1—2 белка на 0,5 л воды). Этот же раствор используйте для промывания глаз. Если же в глаза попали щелочь, одеколон и лосьон, бензин, то для промывания лучше взять молоко.

Труднее удалять яд, который попал в желудок. До прибытия врача скорой помощи нужно очистить желудок, вызвав рвоту. Заставьте больного выпить 3—4 стакана воды с солью или с сухой горчицей (2 чайные ложки на стакан воды). Процедуру повторять несколько раз, чтобы лучше промыть желудок. При отравлении лекарствами лучше промывать желудок раствором марганцовки (бледно-розового цвета). Будьте внимательны: крепкий раствор готовьте в отдельной посуде, а слабый — добавляя немного крепкого раствора, чтобы не попали кристаллы. При отравлении инсектицидами или метиловым спиртом для промывания желудка используют раствор питьевой соды.

Нельзя вызывать рвоту у лиц, потерявших сознание, и при отравлении щелочами. Пострадавший может задохнуться рвотными массами, а ожоги за счет повторного прохождения щелочи по пищеводу будет усиливаться.

В случае отравления кислотами, уксусной эссенцией, марганцовокислым калием, скипидаром, перманганатом калия надо дать выпить воду с [illegible] из расчета 12 белков на 1 литр воды. При отравлении [illegible] нельзя пить содовый раствор из-за опасности разрыва желудка газом.

При отравлении йодом используют болтушку из крахмала, [illegible] в холодной воде, или картофеля, пшеничной муки. Годится рисовый, овсяный отвар, кисель.

После промывания желудка нужно дать больному принять [illegible] уголь, энтеросорбент, древесный уголь (2—3 столовые ложки на [illegible]).

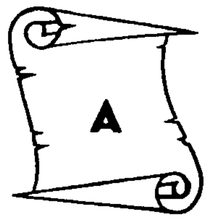
Для промывания желудка можно использовать холодный [illegible] чай, затем дать выпить крепкой заварки. Чай особенно полезен [illegible] алкоголем, снотворными, успокаивающими.

На голову пострадавшего положить грелку со льдом, обтирать [illegible] тела каждые 30—50 минут. При ее снижении — согреть пострадавшего [illegible].

Если по каким-либо причинам срочно вызвать врача нельзя, [illegible] выпить глауберовой соли (1 столовая ложка на стакан воды) [illegible] ложки жидкого вазелина.

Молоко в виде питья можно применять только при [illegible] тяжелых металлов (ртуть, свинец, медь, кобальт). При [illegible] отравлений (бензин, инсектициды, дихлорэтан) молоко [illegible] и резко ухудшает состояние отравленного.

АЛЛЕРГИЯ



ллергические реакции делятся на немедленные и отсроченные. Наибольшую опасность представляют немедленные реакции. Их лечение требует специального оснащения, медикаментозных препаратов. Примите все меры для организации квалифицированной медицинской помощи. В случае резкого ухудшения состояния и развития коллапса надо уложить больного на жесткое основание (пол), приподнять ноги, обеспечить доступ воздуха, при необходимости проводить сердечно-легочную реанимацию. Для стимуляции дыхания попробуйте двумя пальцами руки сжимать верхнюю губу больного (под носом) 20—30 раз в минуту.

Замедленные (отстроченные) аллергические реакции

Для снятия зуда, покраснения кожи и пузырьков можно использовать:

1) бледно-розовый раствор марганцовки, уксусные примочки (1 столовая ложка на стакан воды), постоянно меняя их;

2) промыть желудок (если известно, что аллерген принят с пищей), поставить очистительную клизму;

3) принять десенсибилизирующие и антигистаминные средства, какой-либо из следующих препаратов: димедрол, диазолин, тавегил, пипольфен, супрастин, зодитен, антигистамин, аналлергин, перитол; препараты кальция;

4) при возможности ввести внутривенно глюконат кальция или хлористый кальций, тиосульфат натрия;

5) в тяжелых случаях — гормональные препараты: кортизон, преднизолон, метилпреднизолон, гидрокортизон, дексаметазон и пр.;

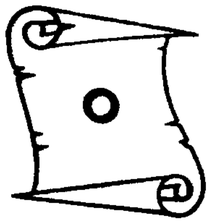
6) использовать противоаллергические травы (чистотел, вербену, сельдерей). Чистотел применяют в виде отваров местно, вербену лекарственную — в смеси с лепестками розы, дубовой корой, травой хвоща — по 20 г, цветов ромашки —10 г — по 1 2 стакана 3 раза в день. Эффективным считается лечение настоем сельдерея (34 г сельдерея на 2 л холодной воды, настоять 8 часов, пить по 1 чайной ложке 3 раза в день).

При хронических аллергических заболеваниях полезны:

1—3-дневное лечебное голодание, проведение десенсибилизирующей терапии в случае выявленного аллергена, желчегонные средства, тубаж желчи (см. раздел о лечении заболеваний желчного пузыря и желчных ходов).

2—3 раза в году курсовое лечение с помощью энтеросорбентов, нового противоаллергического средства — вилозена, прием гомеопатических препаратов.

О ПИТАНИИ



Одноразовое питание значительно ухудшает самочувствие, снижает работоспособность, обостряет течение различных заболеваний. Смена времени питания стимулирует развитие атеросклероза, беспорядочное частое питание или постоянное (при внутривенном питании в клинике) приводит к поражениям печени.

Сонливость после приема пищи связана с необходимостью синтеза в организме нового набора ферментов, необходимых для усвоения, в первую очередь белковых продуктов. Углеводы, жиры требуют меньших затрат энергии на пищеварение. Организм тренируется и при строго установленных часах кормления синтезирует ферменты предварительно. Изменение характера пищи ведет к изменению наборов ферментов.

Для того, чтобы похудеть, нужно не только не переедать и уменьшить калорийность питания, но и строго фиксировать часы питания. Подобный подход ускоряет и время наступления ощущения сытости.

Нужная калорийность для лиц, не занятых чрезмерным физическим трудом: 24—40 лет — 2200 ккал сутки, 40—65 лет — 2100 ккал сутки, старше 65— 2000 ккал сутки, при беременности — до 2800 ккал.

Чтобы похудеть, надо:

1) взвешиваться через день и чертить диаграмму веса;

2) выбирать продукты с наименьшей калорийностью — тощий творог вместо жирного, говяжью колбасу — вместо свиной, растительное масло (лучше оливковое, кукурузное) вместо сала,

3) овощи лучше есть в натуральном виде, ничем не заправляя;

4) ужин не позднее, чем за 2 часа до сна. Горячего за ужином не есть. При чувстве голода перед сном — кусочек медового пряника, стакан кефира, ложечку творога, стакан воды;

5) фруктовый день (1 кг яблок и 200 мл сока в 4—5 приемов) или молочный день (1,5 литра молока или кефира, простокваши в 8 приёмов), или 600 г отварного картофеля, 200 мл яблочного сока в день, вода.

6) 1—2 часа в день быстрой ходьбы или физических упражнений.

Примерная калорийность пищевых продуктов:

Кусочек черного (ржаного) хлеба — 70 ккал;
белого хлеба — 85 ккал;
медовый пряник — 100 ккал;
3 белых сухарика — 100 ккал;
2 картофелины средней величины — 100 ккал;
100 г нежирного творога — 85 ккал;
омлет из одного яйца — 75 ккал;
100 г зельца (холодного) — 265 ккал;
100 г копченой трески — 45 ккал;

100 г жареной печени — 400 ккал;
100 г жареной телятины — 125 ккал,
100 г жареных почек — 120 ккал;
1 свиная котлета (100 г мяса) — 400 ккал;
100 г корейки, сала — 690 ккал;
сарделька, большая сосиска — 125 ккал;
250 г тушеных овощей — 50—100 ккал;
50 г шоколадных конфет — 190 ккал;
50 г кекса — 195 ккал;
кусочек дорожного сахара — 12 ккал;
1 пончик со свиным мясом — 200 ккал;
бутерброд с маслом и свиным мясом —195 ккал;
бутерброд с мясом и сыром — 145 ккал;
крутое яйцо с хлебом и майонезом — 135 кал;
жареная полукопченая колбаса с булочкой — 525 ккал;
кружка пива — 150 ккал;
20 мл водки — 60 ккал;
20 мл ликера — 70 ккал;
50 мл вермута — 70 ккал;
1,2 фужера красного вина — 75 ккал;
сладкий коктейль (порция) — 175 ккал.

Для здоровых лиц, желающих похудеть, в зависимости от исходной массы тела, силы воли предлагаются варианты низкокалорийной диеты на 1 день, которые с учетом вышеприведенных данных можно коррегировать.

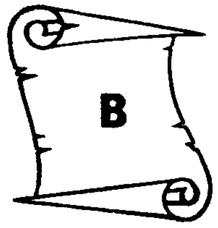
Диета:	1550 ккал	1750 ккал	2000 ккал
Хлеб черный	— 100 г	100 гр	100 г
Хлеб белый	— 0	100 г	150 г
Крупа	— 20 г	20 г	50 г
Творог нежирный	— 200 г	200 г	100 г
Кефир	— 200 г	200 г	200 г
Молоко	— 300 г	300 г	300 г
Сметана	— 10 г	20 г	20 г
Яйцо	— 1 шт	1 шт	1 шт
Мясо	— 200 г	200 р	200 г
Картофель	— 100 г	100 г	150 г
Масло растит.	— 20 г	20 г	20 г
Масло сливочн.	— 20 г	15 г	20 г
Овощи	— 600 г	600 г	600 г
Фрукты	— 200 г	200 гр	300 г

Начните с диеты 1550 ккал. Контролируйте регулярно свой вес. Если потеря веса превышает 1—1,5 кг в неделю, перейдите на диету 1750 ккал. При достижении желаемого или идеального веса расширьте диету до 2000 ккал. Продолжайте контролировать вес. Отметьте в диаграмме веса использованную диету. При недостаточной потере веса следует увеличить физическую нагрузку. При избыточной (более 3 кг в неделю) скорости потери веса изберите диету с более высокой калорийностью продуктов. Быстрая потеря веса может осложниться молочнокислым кетоацидозом, что проявляется упадком сил, головокружением, иногда — запахом ацетона изо рта. В этих случаях необходимо несколько увеличить (на 300—500 ккал) калорийность питания за счет фруктов, овощей, медового пряника.

За счет изменения пищевых продуктов в рационе можно достичь и неплохого лечебного эффекта при ряде болезненных состояний. Так, сельдерей, помидоры, грецкие орехи являются поставщиками серы и способствуют избавлению от угрей,

себорен. Вишня, крыжовник, шпинат, редис, лимоны используются для восстановления упругости мышц, сухожилий, так как содержат соединения магния. Белокочанная, цветная, брюссельская капуста, редис, огурцы благодаря повышенному содержанию фосфора помогают восстановить силы при напряженной работе.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ



В нашем представлении укоренилось немало заблуждений, к одному из которых относится и то, что больного человека нужно усиленно кормить. Но необходимость в дополнительном питании возникает лишь после тяжелой продолжительной болезни, крупных хирургических вмешательств, тяжелого физического труда, когда нужно восстановление мышечной массы и запасов жира. Недопустимо снижение пищевой ценности и недостаточная калорийность у растущего организма детей. Более актуальная проблема — избыточное питание, так как около 50% население страны имеет лишний вес.

Еще со времен древних медиков известно, что «если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить» (Гиппократ). Всем известно, что заболевшее животное отказывается от еды. Периодическая разгрузка, особенно при хронических заболеваниях, нужна и человеку.

О пользе периодического голодания известно давно. Однако, соблюдая основной принцип медицины — «НЕ ВРЕДИ!», необходимо напомнить, что при некоторых заболеваниях голод противопоказан. Это язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, особенно с наклонностью к кровотечениям, открытые формы туберкулеза, тиреотоксикоз, слабоумие, гипогликемические состояния, сахарный диабет.

Лечебное голодание бывает коротким (до 5 дней) и длительным. В домашних условиях безопасно использовать голодание до 5 дней, а после овладение техникой и, особенно, методами выхода из голодания и несколько больше. Известный популяризатор лечебного голодания, автор книги «Чудо голодания» Поль С. Брэгг пишет: «Я голодаю по семь—десять дней четыре раза в год».

Предлагаем несколько вариантов краткосрочного голодания.

1. «Голод на воде». Человек пьет только воду (дистиллированную, горячую или отстоявшуюся холодную, боржоми, настои трав, отвар шиповника). В воду полезно добавить лимонный сок (1 чайная ложка на стакан воды) или лимонную кислоту (одна щепотка на стакан). Общее количество воды в сутки составляет от 1,5 до 2,5 литров и лишь при пороках сердца с отеками, застойной печенью количество жидкости ограничивается. Для безопасности рекомендуется измерять как объем выпитой воды, так и объем выделившейся мочи. «Неощутимые», перспирационные потери при нормальной температуре тела составляют около 500 мл воды с 1 квадратного метра поверхности тела или, в среднем, 800-900 мл. Разность между выпитой водой и объемом мочи плюс 800 мл позволит приблизительно оценить нет ли задержки жидкости в организме. Расчет приблизителен, так как не учитывает количество эндогенной воды (около 500 мл), образующейся в организме. Если задержки воды в организме нет, что подтверждается отсутствием

отеков или легкой припухлости голеней (в области суставов), количество жидкости можно увеличить.

2. «Голод на соках». В день принимается 1—1,5 литра фруктовых или овощных соков, приготовленных непосредственно перед употреблением. Остальное количество жидкости добавляют водой (можно разводить сок предварительно). Используют капустный, морковный, яблочный, свекольный соки. Последний сок перед употреблением должен постоять 2—3 часа на холоде. При низком давлении его употреблять не следует.

3. «Голод фруктово-овощной». С интервалом 6—7 часов 2 раза в день принимают 250—300 г фруктов и овощей (капусту, морковь, свеклу, яблоки, сливы и пр.).

Накануне голодания вечером принимают слабительное (кора крушины, сена, 20—30 мл 25—33% раствора сернокислой магнезии и др.). Утром поставить очистительную клизму. Клизму делать ежедневно, полезны промывания кишечника отваром ромашки, шалфея, зверобоя.

Количество питья во время голода не ограничивается (если нет задержки воды). После клизмы желательны гимнастика, самомассаж, душ. Перед сном растереть тело. Во время голода сохранять обычный режим дня и образ жизни, но стараться больше быть на воздухе, ходить. Каждые 1,5—2 часа следует отдыхать по 5 минут. Не курить, не находиться в помещении для курящих. Слюну во время голода желательно [illegible].

[illegible] следует с одного дня (1 раз в неделю). На следующей [illegible] можно продлить до двух дней и т. д.

[illegible] при хронической астме, нарушениях желчевыделения, других [illegible] целесообразно провести 2—3 курса 4—5-дневного [illegible] в году.

[illegible] серьезного отношения в связи с угрозой развития [illegible] острый панкреатит). Желательно, чтобы [illegible] на выходные дни. Во время выхода запрещаются [illegible] отвары, кофе. При однодневном голодании [illegible] каши с небольшим добавлением масла, [illegible]

[illegible] Первый день: утром — стакан воды или [illegible] минут — размоченный с ночи [illegible] Завтрак — тертая морковь (100 г) с кефиром [illegible] каши — 100 г (гречневой, овсяной) или [illegible] отвар шиповника, мяты, зверобоя или [illegible] салат из тертой моркови и капусты (150 г), [illegible] овощи, [illegible] на молоке, или картофельное пюре [illegible] яблока, стакан простокваши. В перерывах между едой [illegible] 3 яблока.

[illegible] день. Утром — то же. Завтрак: тертая морковь, гречневая или овсяная [illegible] хлебцы (черствый хлеб) — по той же схеме, что и в 1-й день [illegible] На обед — то же, что и в первый день, но прибавить [illegible] масла. На ужин — то же, что и в первый день, [illegible] ореха.

[illegible] Завтрак тот же, что и во второй день, добавить еще 10 г сливочного масла [illegible] 4—6 грецких ореха. Обед — овощной суп, салат из свежих овощей на подсолнечном масле, тушеные овощи (100 г), хлеб (черствый — 100 г), творог — 30 г. Ужин — салат из свежей капусты, огурцов с подсолнечным маслом, творог (30—50 г). Простокваша, кефир, орехи.

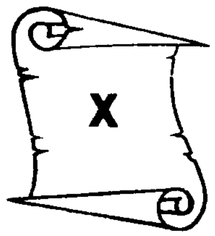
Важнейшее правило выхода из голодания: он занимает столько же дней, сколько и само голодание.

При 4—5-дневном голодании первый и второй день провести на разбавленных водой соках, овощных отварах, отварах трав, небольших количествах тертых яблок, постепенно увеличивая (на второй день) их число. Остальные три дня — по

вышеуказанной схеме.

Еще один важный и очень полезный совет: кушать нужно не торопясь, тщательно пережевывать пищу. Для еды лучше отказаться от столовой ложки и вилки, использовать только чайную ложку. Подобный подход улучшит пищеварение, ускорит наступление насыщения и уменьшение объема съедаемой пищи.

БОЛЬ В СПИНЕ



Хронические боли в спине периодически испытывает практически каждый человек, и наиболее часто они связаны с болезнями позвоночника. При исследовании старых захоронений, древних рисунков, рукописей было установлено, что от болезней позвоночника люди страдали во все времена. Однако загрязнение среды, погрешности питания, другие побочные явления цивилизации привели к тому, что отмечается неуклонный рост этих заболеваний, до 80% населения планеты.

Наибольшее распространение имеет остеохондроз. Боли при этом заболевании могут иррадиировать («отдавать») в область сердца, желудка, почек, конечностей и т. д. Если лечебные мероприятия предприняты несвоевременно, то при болях в сердце могут появиться определенные изменения, видимые при электрокардиографическом исследовании. Замыкается своеобразный «порочный круг», когда при возникновении болей в позвоночнике начинает страдать сердце и, в свою очередь, нарушение кровообращения сердца может проявляться иррадиацией болей в спину.

При остеохондрозе боли в спине могут иметь острый первичный и эпизодический характер. При острых болях рекомендуется в течение одного или нескольких дней отдых, прием болеутоляющих лекарственных препаратов. Гимнастику, физические нагрузки следует отменить, пока боли не пройдут. Если боли беспокоили вас и раньше, необходимо после прохождения острого периода составить комплекс из несложных посильных упражнений и начинать с 10—15-минутных занятий 2—3 раза в неделю, затем перейти к регулярным занятиям.

Чтобы избежать возобновления острых состояний, необходимо научиться правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести. Следует избегать перегибов позвоночника в любом положении: лежа, сидя, избегать «толстых» подушек.

Некоторые особенности профилактики и лечебной физкультуры при остеохондрозе

1. Спать рекомендуется на жестком основании (на щите или досках с двумя ватными матрасами) лучше в положении на спине, так как при этом расстояние между позвонками увеличивается, кровообращение и обменные процессы в хрящах и нервах, проходящих через межпозвоночные отверстия, улучшаются.

2. Не поднимать тяжести, избегать длительной работы в неудобном положении (например, согнувшись), так как это усиливает сминание хрящей, создает предпосылки для надрывов межпозвоночных дисков, ущемления нервов, возникновения люмбаго, прострела.

3. Выполнять комплекс специальных упражнений, что способствует расширению межпозвоночных расстояний, заживлению поврежденных дисков, рассасыванию инфильтратов, отложений солей.

Ниже приведены два комплекса упражнений. Вот некоторые советы по их выполнению:

продолжительность первого комплекса 5—20 минут, выполнять его желательно 4 раза в сутки;

начинать с выполнения каждого упражнения 3—5 раз при небольшой амплитуде движений, постепенно доводя количество упражнения до 10—15 раз и более;

выполнять только те упражнения, которые не требуют чрезмерных усилий;

до начала гимнастики сделать 3—5-минутную разминку;

при появлении во время выполнения упражнений болей, его необходимо немедленно прекратить.

Первый комплекс включает 12, второй — 10 упражнений. Ко второму комплексу можно приступать только после месячного занятия по программе первого, второй выполнять сразу после завершения первого.

Движение против боли — комплекс упражнений № 1

Приготовьте место в комнате для занятий, проветрите комнату, подготовьте коврик, займите исходное положение.

Упражнение 1. Расставьте ноги чуть шире плеч. Плавно наклоните голову вначале в одну, затем в другую сторону.

Упражнение 2. Исходное положение то же. Медленно наклоните голову вперед, затем «прокатите» голову в сторону и назад, завершите полный оборот головой. Упражнение выполняйте сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение то же. Голову держите прямо, делайте наклоны туловищем влево, затем вправо. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение то же. Наклонясь плавно вперед, вытянутыми руками попытайтесь достать пол. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5. Исходное положение то же. Руки поставьте на пояс. Делайте наклоны в стороны, влево и вправо.

Упражнение 6. Исходное положение: лечь на коврике на живот. Кисти рук поставьте на пол на уровне плеч. Пытаитесь с помощью рук прогнуть позвоночник назад, одновременно поднимая вверх прямую ногу. Опуститесь на живот. Повторите прогиб туловища и поднятие другой ноги. Отдохните.

Упражнение 7. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед, пытаясь достать рукой правую стопу, левую руку при этом отведите назад. Выпрямитесь. Смените руки, повторите наклоны.

Упражнение 8. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Быстрым движением сводите руки перед собой: вначале одну выше другой, затем другую. Руки отводите назад, максимально сжимая лопатки.

Упражнение 9. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Делайте плавные вращательные движения тазом, увеличивая постепенно амплитуду движения. Делайте упражнение в одну и в другую стороны.

Упражнение 10. Исходное положение: лечь на коврик на спину. Руки вдоль туловища. С помощью рук, упираясь пятками на пол, пытаитесь оторвать спину и поясницу от пола, сделайте «мостик». Отдохните.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение 6 и 10 относятся к числу наиболее полезных при остеохондрозе позвоночника, т. к. они укрепляют длинные мышцы спины, фиксацию их в вертикальном положении.

Упражнение 11. Подготовьте в дверном проеме или на улице невысокую перекладину. Слегка подпрыгните и возьмитесь за нее руками. Сильно сожмите кисти, постарайтесь расслабить все остальные мышцы тела. «Вис» начните с 5—10 секунд (по возможности). Постепенно увеличивайте время провисания. Отдохните.

Упражнение 12. Исходное положение: «вис» на перекладине. Ноги свободно свисают вниз. Пытайтесь, не разводя и не сгибая ног, прогнуться в пояснице в сторону так, чтобы приподнять обе ноги. Упражнение делайте в одну, затем в другую сторону. Расслабьтесь.

После завершения комплекса с помощью полотенца или ручного массажера прокатайте несколько раз спину, поясницу, шейный отдел позвоночника.

Комплекс упражнений № 2
(выполнять после комплекса № 1)

Упражнение 1. Исходное положение стоя, ноги чуть шире плеч. С гантелями весом 2—3 кг сделайте наклон вперед, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2. Завяжите резиновую ленту узлом. Укрепите узел с помощью палки в дверном проеме, убедитесь в надежности крепления. Свободный конец петли наденьте через голову на затылок, отойдите назад, чтобы резиновая лента не провисала. Делайте головой вращательные движения, наклоны вперед-назад.

Упражнение 3. Поставьте одну-две табуретки рядом. Устройтесь на табуретках, лежа животом вниз, так, чтобы верхняя часть туловища свисала свободно, найдите опору пяткам. В руки возьмите 2 гантели. Делайте наклоны вниз, разгибания в пояснице вверх. Гантели держите прижатыми к груди.

Упражнение 4. Резиновую ленту, связанную узлом, закрепите в дверном проеме. Станьте к нему боком. Свободный конец ленты проденьте через туловище на поясницу. Натяните резину. Наклоняйтесь в стороны туловищем: вначале в одну сторону, а развернувшись на 180 , — в другую.

Упражнение 5. Исходное положение: лежа на спине. Найдите опору для ног. Возьмите в руки гантели. Из положения лежа на спине садитесь, прижимая гантели к груди, затем вновь ложитесь на спину.

Упражнение 6. Лежа на коврике на спине и прижимая гантели к груди, слегка согните ноги в коленях. Опираясь на ноги, оторвите от пола спину, прогнитесь и вновь опуститесь.

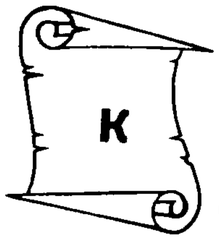
Упражнение 7. Закрепите связанную резиновую ленту в нижней части дверного проема. Возьмитесь за ленту вытянутыми руками. Отойдите на расстояние, чтобы натянуть ленту. Слегка сгибая колени, поворачивайте туловище с вытянутыми руками в одну, затем в другую сторону.

Упражнение 8. Станьте прямо, ноги чуть шире плеч. Резиновую ленту уложите на пол, наступите на нее ногами, свободные концы ее возьмите в руки. Поднимайте руки вверх.

Упражнение 9. Завяжите резиновую ленту так, чтобы слегка натянуть ее с одной стороны шеей, с другой — ногами. Упражнение выполняйте разгибаясь и вновь сгибаясь.

Упражнение 10. Станьте прямо. Сильно сожмите лопатки и ягодицы. Оставайтесь в таком положении 2—3 минуты. Постепенно увеличивайте длительность упражнения. Выполняйте его и при ходьбе.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ



железам внутренней секреции относятся: гипоталамус, гипофиз, эпифиз, щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа, яичники (у женщин) и семенники (у мужчин).

Наибольшее внимание специалистов-эндокринологов после Чернобыльской аварии привлекает щитовидная железа, это связано с высоким уровнем обменных процессов в ней, а также с тем, что более 90% иода, в том числе и радиоактивного, в организме человека накапливается именно здесь.

Обычно щитовидная железа состоит из двух долей и перешейка. При увеличении I степени щитовидная железа прощупывается, но не видна при глотании; при увеличении II степени — хорошо прощупывается и видна при глотании; III степени — видна и без глотания; IV степени — железа больших размеров, изменяется конфигурация шеи; V степени — щитовидная железа огромных размеров.

При увеличении щитовидной железы I—II степени говорят о гиперплазии, III степень — это зоб.

При внешнем или внутреннем облучении щитовидной железы возможны три типа реакции

1. Воздействие настолько мало, что клетки остаются практически здоровыми.

2. Воздействие велико, клетки теряют способность к размножению и постепенно исчезают.

3. Клетки поражены, но способны к размножению, дают «больное» потомство.

При воздействии второго типа функция органа постепенно угасает, развивается недостаточность щитовидной железы, так называемый гипотиреоз. Поражения третьего типа могут давать начало опухолям щитовидной железы, как доброкачественным, так и злокачественным, а также хроническому воспалительному процессу — тиреоидиту, приводящему в конце концов к гипотиреозу. При нарушениях иммунных процессов после радиоактивного облучения организма может развиться диффузный тиреотоксический зоб.

Гипотиреоз. Приводит к торможению развития организма. У детей происходит задержка роста, замедляются двигательные и психические функции. Ребенок в 3 года может выглядеть восьмимесячным. Наиболее серьезным последствием гипотиреоза в детском возрасте является задержка умственного развития — кретинизм.

У взрослых при гипотиреозе появляется вялость, сонливость, малоподвижность. Кожа сухая, холодная; редкие, ломкие, сухие, выпадающие волосы, снижена температура тела, артериальное давление — низкое, пульс — редкий. Повышена зябкость, плохо переносится холод.

Для постановки точного диагноза необходимо лабораторное исследование гормонов щитовидной железы. В зонах с угрозой развития гипотиреоза 1—2 раза в год показаны профилактические осмотры с участием эндокринолога.

Тиреоидит. Наблюдается увеличение щитовидной железы, на которое больной длительное время не обращает внимание. Позднее может присоединиться давление в области шеи, кашель, одышка, болезненность при ощупывании щитовидной железы. Диагноз устанавливается при клиническом и лабораторном исследовании.

Опухоли щитовидной железы. Ранний признак — увеличение щитовидной железы, образование в ней уплотнений. При злокачественных опухолях в короткие сроки могут появиться увеличенные регионарные лимфоузлы. Диагностика и лечение только под наблюдением специалистов-эндокринологов и, как правило, хирургическое вмешательство.

Лечение гиперплазии щитовидной железы, гипотиреоза и тиреоидита медикаментозное. Используются гормоны щитовидной железы (тиреоидин, трийодтиронин, тироксин и др.), которые принимают обычно в утренние и дневные часы после еды. Доза зависит от веса больного, возраста, сопутствующих заболеваний и может значительно колебаться (от 0,005 до 0,1 г на прием и более). Кроме того, при наличии показаний применяются препараты с иммуннокорригирующим действием (декарис, тималин, тимарин, тактивин, вилозен и др.).

Диффузный токсический зоб. Больные этим заболеванием жалуются на повышенную потливость и нервозность, возбудимость, сердцебиение, сопровождающееся одышкой при легкой физической нагрузке, исхудание и потеря веса при сохраненном аппетите, пучеглазие, чувство жара и т. д. Больные раздражительны, капризны, неуживчивы, обидчивы, конфликтны.

Лечение диффузного тиреотоксического зоба включает щадящий режим, психический и физический покой, полноценный сон и питание, тиреостатические препараты (мерказолил, пропицил, тиамазол, дийодтирозин и пр.). В тяжелых случаях применяется хирургическое лечение. Определенное значение при лечении нетяжелого тиреотоксикоза имеют лекарственные растения (см. «Травник»).

На территории многих районов Украины, Белоруссии, Средней Азии, республик Закавказья, на Дальнем Востоке, в низовьях сибирских рек, в Забайкалье, на супесчаных почвах, при дефиците в воде, почве, растительных пищевых продуктах иода распространено доброкачественное заболевание щитовидной железы — эндемический зоб. Он проявляется увеличением железы, а в случае значительного увеличения — сдавлением органов шеи. Лица с эндемическим зобом нуждаются в профилактических мероприятиях (см. «Травник»), периодическом наблюдении врача-эндокринолога.

К наиболее распространенным заболеваниям желез внутренней секреции, требующим особого контроля и компетенции врача-эндокринолога, относится и **сахарный диабет**. В экономически развитых странах им заболевают от 1,5% до 5% населения, и каждые 15 лет число больных удваивается. В ряду болезней, вызывающих инвалидность и смерть, сахарный диабет занимает 3 место.

В возникновении сахарного диабета важное место занимают наследственные факторы. Риск заболевания у лиц, родители которых болели сахарным диабетом, составляет 60—100%. Если болеет один из родителей, вероятность заболевания снижается до 30—50%. Фактором, усиливающим вероятность заболевания, является ожирение. У лиц, страдающих ожирением, частота развития заболевания возрастает в 15—20 раз по сравнению с людьми, имеющими нормальный вес.

Основными симптомами сахарного диабета является жажда, сухость во рту обильное выделение мочи, выраженное исхудание на фоне повышенного аппетита, общая слабость, снижение трудоспособности. Симптомом, определяющим сахарный диабет, является повышение сахара крови и появление его в моче. Начало заболевания может быть острым, особенно в детском и юношеском возрасте, или постепенным (появляется кожный зуд, гнойничковые высыпания, вышеперечисленные симптомы). Если не принять необходимых мер, может развиться грозное осложнение — диабетическая кома.

Диагностика и начальное лечение заболевания — удел эндокринологов, вспомогательное может проводиться с помощью сахароснижающих препаратов, инсулина, лекарственных растений.

Состояние, противоположное сахарному диабету, — **гиперинсулинизм, гипогликемия** — может быть осложнением лечения сахарного диабета или развиваться самостоятельно.

В отличие от сахарного диабета при гиперинсулинизме снижается сахар в крови, что проявляется в виде приступов общей слабости, потливости, выраженного чувства голода, головокружения, дрожания тела, а в тяжелых случаях — гипогликемической комой. В критическом состоянии больные могут совершать немотивированные поступки, их поведение напоминает алкогольное опьянение. Вывести из такого состояния можно, дав сладкое питье или введя внутривенно раствор глюкозы, глюкокортикоидные гормоны. Тяжелые гипогликемические состояния, для предупреждения которых больной должен часто питаться, поднимаясь иногда даже среди ночи, — признак серьезного, очень вероятного при подобной симптоматике заболевания — инсулиномы. Его диагностика проводится только в условиях стационара, лечение — хирургическое.

Среди ряда болезней, связанных с нарушением функций гипофиза, — **гипофизарный нанизм (карликовость).** Это заболевание возникает в результате первичной (врожденной) недостаточности передней доли гипофиза, чаще наблюдается у мальчиков. Карликовым считается рост у мужчин до 130 см, у женщин — до 120 см. Заболевание развивается вследствие генетического дефекта синтеза ряда гормонов, прежде всего, гормона роста и обычно связано с инфекциями, интоксикацией, травмами, сосудистыми поражениями во время внутриутробного развития плода. Дети рождаются с нормальной массой и длиной тела, но в дальнейшем — к 2—5 годам — значительно ниже своих сверстников. При взрослении у них сохраняются симптомы недостаточности ряда эндокринных желез: щитовидной — в виде сухой с желтоватым оттенком кожи, раннего появления морщин, редкого пульса; надпочечных — снижения артериального давления, общая слабость; половых — отсутствие полового развития, вторичных половых признаков, неспособности к деторождению. Голос у этих больных остается высоким на протяжении всей жизни. Психика не имеет существенных отклонений от нормы, сохраняя некоторые особенности, присущие детскому возрасту. При этом заболевании отмечается повышенная эмоциональность, музыкальная одаренность, артистичность. Поэтому они часто становятся музыкальными работниками, выступают на сцене, арене цирка. Однако подобная социальная реабилитация возможна при рано начатой и проводимой соответствующей заместительной терапии.

Акромегалия. Заболевание связано с избыточной продукцией гормона роста, под влиянием которого у больных зрелого возраста происходит неравномерный рост костей, мягких тканей, внутренних органов. Причина заболевания — аденома (опухоль) гипофиза. У детей при повышенной продукции гормона роста развивается гигантизм — ускоренный пропорциональный рост (выше 2 метров у мужчин и 1,9 м у женщин). Заболевание развивается медленно, начинаясь с головных болей, болей в конечностях, затем меняется внешний облик: увеличиваются руки и ноги, ушные раковины, нос, надбровные и скуловые дуги, язык, нижняя челюсть, грубеет голос. Снижается зрение и слух, нарушается половая функция, может развиться сахарный диабет. Лечение медикаментозное (парлодел), рентгенотерапия или хирургическое.

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ СВОЙ РОСТ

После 20 лет увеличение роста тела становится невозможным, однако до этого возвраста, а также для того, чтобы облегчить течение остеохондроза и при отсутствии медицинских противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы, невралогии, можно использовать комплекс упражнений, разработанный известным советским спортсменом, мастером спорта международного класса, житомирянином Рустамом Ахметовым. Основной смысл упражнений состоит в том, что под их влиянием раздражается хрящевая ткань длинных трубчатых костей, которая начинает получать дополнительное питание. После 1,5—2-часовых занятий в 3 и более раз увеличивается продукция гормона роста, но подобная закономерность сохраняется только при умеренных нагрузках, которые чередуются с отдыхом, полным расслаблением. Физическую нагрузку нужно наращивать постепенно, а в случае ухудшения самочувствия — прекратить упражнения и обратиться к врачу. Вот этот комплекс:

1. Легкий бег 5—7 минут, упражнения на гибкость и расслабление, шпагаты, махи, мостики, встряхивания — 18—20 минут.

2. Вис на перекладине при максимальном расслаблении тела. Два подхода (по 20 секунд) без нагрузки и один — с грузом 5—10 кг.

3. Прыжки вверх: доставать рукой какой-нибудь предмет (потолок, ветки деревьев и т. п.). Два раза по 10 прыжков толчком обеих ног, столько же левой и правой ногой. Интервал между прыжками одной серии 5—8 секунд, между сериями — 4—5 минут. При упражнениях стремиться подпрыгнуть как можно выше.

4. С помощью двух партнеров, держащих за руки и за ноги, дважды в день вытягивать тело.

5. Три раза в неделю Рустам Ахметов растягивал свое тело резиновой лентой (бинтом), которую прикреплял к спинкам кровати. Один конец привязан к ногам, другой прикреплялся к плечам. Первое время спать не мог, однако позднее приспособился и прекрасно спал.

6. Два—три раза в неделю плавал в бассейне, выполняя различные подтягивания.

7. Прыжки на месте до 200 раз в течение дня в несколько приемов.

Чтобы нагрузки не были однообразными, сочетать их с ездой на велосипеде, ходьбой на лыжах, бегом, коньками. Помнить, что чрезмерные нагрузки вредны и замедляют рост тела. Рост тормозят никотин и алкоголь. Параллельно необходимо проводить закаливание, разнообразить питание мясом, рыбой, свежими овощами, фруктами, молочными продуктами. Очень важно потребление перловой, гречневой и, особенно, овсяной каши.

ДИАГНОЗ — СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Сначала никто из специалистов не принимал всерьез появившиеся сообщения о новом заболевании, однако исследования врачей из США подтвердили, что мы имеем дело с самой настоящей эпидемией. Заболевание поражает людей обоего пола, в любом возрасте, и число заболевающих огромно.

Речь идет о так называемом «синдроме хронической усталости», основным проявлением которого является именно постоянная, ничем не мотивированная усталость. Она мешает людям заниматься любой повседневной деятельностью, лишает их житейских радостей, а иногда и сна. Усталость может сопровождаться болью в суставах, головной болью и другими неприятными ощущениями.

Заболевание принимали сначала за проявление какого-то нового вируса гриппа, потом — за тяжелое и также вирусное заболевание — мононуклеоз крови, за проявление энцефалопатии и т. д. Однако исследованиями американских врачей было установлено, что это совершенно отдельное заболевание, которое вызвано нарушением системы организма, и развивается оно, по всей вероятности, как следствие продолжительной депрессии.

Методы лечения заболевания схожи с методами лечения его предполагаемой причины — депрессии. Оно включает в себя назначение больным антидепрессантов (амитриптилин, карбонат лития, имизин), успокаивающих (препараты валерианы, пустырника и др.), курсов витаминотерапии, а также общеукрепляющие мероприятия.

Исследования болезни показали, что открытое заболевание — не новость в медицинской практике. Его описания можно найти в биографиях многих великих людей прошлого — например, хроническая усталость в тяжелой форме наблюдалась, по всей видимости, у Чарлза Дарвина.

Приложение 1

«ТРАВНИК»

АНГИНА

Бузина, отвар цветов, 3-4 стол. ложки заварить стаканом кипятка. Кипятить 5 минут, использовать для полоскания горла.

Календула. Отвар цветов (1-2 стол. ложки на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, настоять) — для полоскания горла.

Лук репчатый. Свежий сок по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

Черника (плоды). 100 г сухих плодов на 0,5 литра воды, кипятить до уменьшения объема почти наполовину (до 0,3 л).

Шалфей лекарственный. 1 чайные ложки заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Для полосканий горла.

АРТРИТ

Брусника. 2 чайные ложки листьев на 1 стакан воды кипятить 15 минут. Отвар охладить, процедить, пить глотками в течение дня.

Цветки бузины + крапивы двудомной + корень **петрушки** + кора **ивы** в равных соотношениях. 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Кипятить 5 минут, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день.

Капуста, лопух. Листья использовать для согревающих компресов.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, БРОНХИТ, БРОНХОЭКТАЗЫ

Смешать поровну цветы бузины, траву **росянки,** лист **подорожника,** траву **фиалки трехцветной.** 4 чайные ложки измельченного сбора настоять на 1 стакане холодной воды 2 часа, затем кипятить 3-5 минут, охладить, процедить. Отвар выпить в 3 приема в течение дня.

Мать-и-мачеха обыкновенная. 4 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, охладить, процедить. Отвар пить по 1, 4 стакана 4 раза в день. (Помогает также при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, почек, желудочно-кишечного тракта).

Репа огородная. 2 столовые ложки корнеплода в измельченном виде заварить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 1 4 стакана в день или по стакану на ночь. (Помогает также при бессоннице, сердцебиении, простудной потере голоса, воспалении гортани).

Горец птичий (спорыш). 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Кипятить на водяной бане (в кастрюле с кипятком), настоять 2 часа, охладить, процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1 столовой ложке. (Полезно также при воспалениях легких, плеврите).

Девясил высокий (девясил). 1 чайную ложку измельченного корня на 1 стакан холодной кипяченой воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 4 стакана за 30 минут до еды. (Облегчает состояние при коклюше, головокружениях, головных болях, геморрое, заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта).

Душица обыкновенная. 1 чайную ложку заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 4 стакана 3 раза в день. (Полезна при коклюше, удушье, гастритах, атонии кишечника,болезненных менструациях, при нервном возбуждении).

Крапива. Щепотку цветов крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Чай пить в качестве отхаркивающего средства. (Помогает также при маточных кровотечениях).

Редька посевная. Пить по 1 столовой ложке свежего сока при кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни.

ВОДЯНКА (ОТЕКИ)

2 чайнные ложки цветов василька на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН, СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА

1 чайную ложку **аира болотного,** хорошо измельченного, настоять на 1,5 стакана кипятка, процедить. Полоскать рот 3 раза в день за 30 минут до еды.

Бадан толстолистый. 2 столовые ложки измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, процедить горячим, охладить, использовать для полосканий 3-4 раза в день.

Девясил высокий. 1 чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 4 часа, использовать для полосканий.

Дуб обыкновенный. 1 столовую ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Использовать для полосканий.

ГАСТРИТЫ

Гастрит с повышенной кислотностью

Тысячелистник обыкновенный. 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Пить по 1 2 стакана 3 раза в день в течение 25-30 дней.

Капуста белокочанная. Сок из свежей капусты. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 1 час до еды в теплом виде. Сок хранить не более 2 суток в холодильнике. (Используется также и при пониженной кислотности желудка).

Зверобой продырявленный. 1 столовая ложка на 0,5 литра кипятка. Настоять 12 часов. Принимать по 1 2 стакана 3-4 раза в день через 1 час после еды.

Гастрит с пониженной кислотностью

Аир болотный. 1 чайную ложку измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. (Полезен также при поносах, гепатитах, холециститах, воспалениях мочевого пузыря, почек, нерегулярных менструациях).

Сок алоэ. Принимать по 1—2чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1—2 месяца.

Душица обыкновенная. Трава душицы и цветы ромашки (поровну), 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по стакану отвара утром и вечером при спазмах желудка и кишечника со вздутием.

Подорожник большой. Свежий сок или настой подорожника. Для настоя берут 1 столовую ложку сухого листа, измельчают, заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают. Суточная доза — 1 стакан, выпить за 1 час глотками. (Применяют также при поносах, коликах, энтеритах, энтероколитах).

Ревень волнистый. Порошки из высушенного корня по 1 2—1 чайной ложке, запивая малым количеством воды 2—3 раза в день.

Крыжовник. В народной медицине используется отвар плодов. Для этого 1 столовую ложку плодов залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1 4 стакана 4 раза в день при болях и как слабительное.

Использование смесей при:

повышенной кислотности — лист мяты перечной 15 г, лист вахты трехлистной 2 г, цветки тысячелистника 15 г, семена укропа 15 г, трава зверобоя 30 г. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, парить 2 часа. Процедить. Пить порцию по 1—2 столовые ложки в течение дня;

пониженной кислотности — лист мяты перечной 20 г, трава сушеницы болотной 15 г, трава спорыша 15 г, цветы тысячелистника 15 г, цветы ромашки аптечной 10 г, семена укропа 10 г, семена тмина 10 г, корень валерианы 10 г, шишки хмеля 5 г. 4 столовые ложки смеси заварить 1 литром кипятка, настоять в духовке 10—12 часов, процедить. Утром натощак выпить 1 стакан, а затем по 1 стакану —

каждые 2 часа в течение дня.
Корень солодки голой 30 г, **алтея лекарственного** 30 г, **трава чистотела** 15 г, все **смешать. Смесь** — 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, настоять, **процедить. Пить** по 1/2 стакана 3 раза в день.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Настой валерианы. 10 г корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, **прокипятить** 30 минут, настоять 2 часа. Пить по 1—2 столовой ложке 3—4 раза **в день после еды.**
Отвар валерианы. 10 г корней и корневищ измельчить (длина частиц должна быть **не более** 3 мм), залить 300 мл воды, кипятить 15 минут, охладить, отфильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.
Порошки валерианы. Истолочь корни в ступе. Принимать по 2 г порошка 3 раза **в день.** (Лечение валерианой длительно, так как эффект развивается медленно).
Календула лекарственная. Используется спиртовая настойка. Для этого на 100 мл 40-градусного спирта добавляют 40 г цветов календулы. Настаивать 1 неделю. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день, длительно.
Картофель. При гипертонии едят печеный картофель.
Клевер луговой. 1 столовую ложку цветов заврить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.
Лук репчатый. Едят 1—2 свежие луковицы в день.
Чеснок. Употребляют 2—3 зубка чеснока ежедневно.
Салат посевной. 1 столовую ложку измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.
Свекла красная. Сок свеклы с медом (поровну) принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. (Свекла полезна при ангине, насморке — в виде полоскании свежим соком или ее отваром).

ГЕМОРРОЙ

Зверобой. 1 столовая ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.
Капуста. Рассол квашеной капусты пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день.
Карагана. 1 ст. ложку измельченной наземной части караганы на 1 стакан кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить, пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.
Кора калины. 4 чайные ложки измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, процедить горячим, долить кипяченой водой до первоначального объема, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
Крапива. 1 ст. ложку измельченных корней крапивы на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.
Кровохлебка лекарственная. 1 столовую ложку корней на 1 стакан воды, кипятить 30 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. (Полезна также при маточных кровотечениях).
Лук репчатый. Пить по 1 столовой ложке сока 3—4 раза в день.
Одуванчик лекарственный. 2 чайные ложки измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.
Ромашка аптечная. 2—3 столовые ложки заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час с закрытой крышкой. Применять для промываний.
Ячмень. Настой ячменного солода. Семена поместить в теплую, влажную среду (кастрюлю с мокрой тряпкой), когда прорастут, высушить их. 2 столовые ложки измельченных семян залить 1 литром кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день (можно с сахаром).

Хвощ полевой. 2 чайные ложки измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить этот настой в течение дня.

ГЕПАТИТ

Брусника. Помимо ягод брусники используют настой лиственных веточек. 1 столовую ложку веточек (хорошо измельченных) залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, пить по 2—3 столовые ложки 4—5 раз в день.
Чеснок. Применяют 2—3 зубка свежего чеснока ежедневно с лечебной и профилактической целью.
Малина. Помимо ягод малины используют все другие части растения. (Учитывать, что дикая малина эффективнее садовой). Отдельные части растения (листья, цветы и плоды) и смесь из них в виде отваров и настоев — по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день.
Цвет липы. 1 столовую ложку цветов залить 1 саканом кипятка, дать отстояться около 5 минут и пить как потогонное, жаропонижающее.

ДИАБЕТ

Брусника. Показаны свежие ягоды.
Голубика. Отвар листьев и молодых побегов. 1 столовую ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.
Одуванчик. (метод приема смотпи выше).
Свекла красная. Пьют свежий сок свеклы по 1/4 стакана 4 раза в день.
Черника. 1 чайная ложка листьев черники на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут на горячей плитке. Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.
Сок плодов вишни. По 1/4 стакана 3 раза в день.
Листья смородины. Принимают в виде отваров и смесей с черникой.
Фасоль обыкновенная. 3 столовые ложки стручков фасоли в смеси с листьями черники и порезанной соломой овса (по 2 части каждого компонента) смешать с 1 частью льняного семени, кипятить 20 минут в 3 стаканах воды. Пить отвар по 3 столовые ложки 3 раза в день.
Козлятник лекарственный. Всю наземную часть растения и семена растения (1 ст. ложку) заварить в 1 стакане воды и пить по 2 столовые ложки 4—5 раз в день в неделю.
Овес. 100 г зерен на 3 стакана воды. Настоять 8 часов, пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.
Сборы для снижения сахара крови: листья черники, корень одуванчика, листья крапивы двудомной в равных частях. Настоять 8 часов (1 столовая ложка на 1 стакан горячей воды). Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
Корень лопуха, листья черники в равных количествах. Принимать в виде настоя по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.
Трава хвоща полевого, трава земляники (по 50 г), трава горца птичьего (100 г). Настоять, принимать по 2 стакана в день.
Заманиха высокая (корни) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Шиповник коричневый (плоды) 10,0
Череда трехраздельная 10,0
Девясил высокий (корни) 10,0
Черника (листья) 20,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Ромашка аптечная 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Залить 2 литрами кипятка, настоять 1 час. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

Брусника. Ее листья (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить) принимают по 2—3 столовые ложки 4—5 раз в день для растворения камней.

Спорыш. Применяют в виде отвара: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, отстоять 1—1,5 часа и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Спорыш чаще применяется в виде смеси: трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра (всех поровну) заварить из расчета: 3 столовые ложки смеси на 3 стакана кипятка; настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Земляника лесная. 1 столовую ложку ягод и листьев на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 2—1 стакану настоя 3 раза в день при наклонности к камнеобразованию.

Кукуруза. Используют кукурузные рыльца, заливая 1 столовую ложку 1 стаканом кипятка. Настаивают 1 час, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. В народе считается, что кукурузные рыльца дробят камни.

Мята перечная. 2 чайные ложки из расчета на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить глотками в течение дня (1 стакан).

Пырей ползучий. 4 чайные ложки измельченных корневищ залить 1 стаканом холодной воды. Настоять 12 часов. Процедить. Сырье залить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Процедить. Смешать оба раствора. Пить по 1 **2 стакана 4 раза в день.**

Укроп огородный. 2 столовые ложки семян залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения 2—3 недели.

Тыква. При заболеваниях печени принимают ежедневно 0,5 л сока мякоти тыквы или 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Зверобой продырявленный. Пьют отвар травы (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут, процедить) по 1 4 стакана 3 раза в день.

Карагана лекарственная. Применяют отвар для спринцевании 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка; кипятить 15 минут, процедить.

Трава тысячелистника. Применяют в виде сборов, например: трава тысячелистника 20 г, лист шалфея 20 г, лист розмарина 20 г, кора дуба 40 г. сбор залить 3 литрами воды; кипятить 30 минут, процедить. Используется для спринцевания при белях.

Трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). Взять 2 чайные ложки смеси, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

Горец птичий (спорыш). Трава спорыша — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, трава золототысячника — 3 части, трава лапчатки гусиной — 5 частей. Смесь (1 столовую ложку на 1 стакан кипятка) заварить, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение дня глотками при болезненных месячных.

Бадан. 2 столовые ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане (в кастрюле с водой). Процедить, охладить. Применять для спринцеваний при эрозиях шейки матки.

Девясил. 1 чайная ложка измельченного корня на 1 стакан кипятка. Настоять 6—8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана в день ежедневно при болезненных и нерегулярных менструациях.

Костяника. Используют отвар листьев (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка; кипятят 30 минут, процеживают) по 1/4 стакана 2—3 раза в день при белях, для остановки менструаций.

Крапива двудомная. Сок свежей крапивы. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 минут до еды при маточных кровотечениях. Ватный тампон, смоченный свежим соком крапивы, вводят во влагалище при эрозиях шейки матки, кольпитах, эндоцервицитах.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Аир болотный. 1 чайная ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка; настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Береза белая. 2 столовые ложки измельченных листьев и 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить щепотку питьевой соды, чтобы растворить смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. (Противопоказана при остром воспалении почек, при беременности).

Брусника обыкновенная. Листья брусники используются в виде настоев и отваров при мочекаменной болезни, воспалении почек, мочевого пузыря. (2 столовые ложки на 1 стакан кипятка настоять 30 минут, процедить, пить по 100—150 мл 3 раза в день до еды).

Цветки василька. Используют чаще в смеси: берут поровну цветы василька, лист толокнянки, корень солодки. Столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при воспалении мочевого пузыря. (Противопоказано при беременности, острых воспалениях).

Зверобой. 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка; кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1 4 стакана 3 раза в день с противовоспалительной, противобактериальной целью.

Клюква болотная. Используют 1—2 столовых ложки 3 раза в день свежего сока при инфекции мочевыводящих путей, для предупреждения образования камней.

Можжевельник обыкновенный. Мочегонное средство. Противопоказан при беременности, острых воспалительных процессах. Берут 5 частей можжевельника, 5 частей листьев березы, 2 части корня петрушки, 2 части корня любистка. Столовую ложку измельченной смеси настоять на 1 стакане холодной воды 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1 4 стакана 4 раза в день. Целесообразно при лечении соблюдать овощную диету.

Морошка. Свежие ягоды, настой листьев — мочегонное средство. Для настоя 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1 4 стакана 4 раза в день до наступления лечебного эффекта.

Пырей болотный. 4 чайные ложки измельченных корневищ залить 1 стаканом холодной воды, настоять 12 часов, процедить. Сырье повторно залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Оба настоя смешать и принимать по 1 2 стакана 4 раза в день.

Рябина. Плоды рябины — 3 части, трава брусники — 1 часть; 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа в теплом месте, процедить. Пить по 1 2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

Хвощ полевой. 2 чайные ложки измельченной травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, выпить в течение дня глотками.

Шиповник. Семена шиповника измельчают, заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа. Пьют при камнях в почках по 1 4 стакана 3—4 раза в день.

ЗАПОРЫ

Алоэ древовидное. При хроническом запоре пьют по 1-2 чайных ложки сока 2-3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 1-2 месяцев.
Капуста. Принимают 1/2 стакана теплого рассола 1-2 раза в день.
Картофель. При спастическом запоре пьют по 1/4—1/2 стакана свежеприготовленного сока картофеля.
Одуванчик лекарственный. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой настоя. Для настоя берут 2 чайные ложки корня одуванчика, заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов.
Ревень волнистый. В качестве слабительного принимают 0,2—2 г (1/3—1/2 чайной ложки) высушенного и измельченного корня. Используют для лечения запоров **смеси:**
цветки бузины, плоды жостера (поровну); 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 минут, охлаждают, процеживают. Утром и вечером пьют по 1 стакану отвара;
или — цветки бузины — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, кора крушины — 2 части, плоды аниса — 1часть. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа. После обеда и ужина выпить по 1 стакану настоя;
или — цветки бузины, плоды фенхеля, корень солодки, травы фиалки трехцветной, лист березы белой, коры крушины (всех поровну). Столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить. 1 стакан настоя пить в течение дня при хронических запорах, осложненных кожными сыпями.

ЛАКТОГЕННЫЕ (для увеличения количества молока)

Плоды укропа — 1 часть, трава донника — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, плоды аниса — 1 часть;
или — корень одуванчика, плоды тмина, укроп-семена, листья крапивы (поровну);
или — лист крапивы — 2 части, семена укропа — 1 часть, семя аниса — 1 часть. 2 столовые ложки одной из вышеуказанных смесей заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Принять глотками в течение дня.
Плоды аниса, семена укропа, плоды фенхеля, травы душицы взять поровну. 1 чайную ложку измельченной смеси на 1 стакан кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить по 2—3 раза в день.

МОЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА (см. заболевания мочевого пузыря, почек, мочевыводящих путей)

Наряду с **бузиной, можжевельником, аиром болотным, березой белой, брусникой, цветами василька, морошкой, пыреем, рябиной, шиповником,** как мочегонные средства используют КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ, ЛИСТ ТОЛОКНЯНКИ, ЛИСТ ВАХТЫ ТРЕХЛИСТНОЙ.
Корень петрушки применяют, заваривая измельченный корень (1 столовую ложку) 1 стаканом кипятка, после кипячения на медленном огне 10 минут, пьют после процеживания по 1 стакану 2—3 раза в день. Чаще используют **мочегонные сборы:**
лист толокнянки — 2 части, трава череды — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава спорыша — 2 части;
или — лист брусники — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, лист березы — 1 часть;
или — плоды можжевельника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, почки березовые — 2 части.
Эти сборы готовят так: 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20—30 минут, процедить. Принимать по 1 2 стакана 3—4 раза в день.

Эффективна и другая смесь:
корень девясила — 1 часть, лист вахты трехлистной — 1 часть, корень петрушки — 1 часть, почки березы — 1 часть, цветки василька — 1 часть, лист толокнянки — 5 частей. Столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

НАСМОРК

При остром и хроническом **насморке порошок горчицы** насыпают в носки на ночь, или на стопы и икры прокладывают горчичники (столовой горчицей можно смазать листы бумаги и использовать как горчичники).
Настоявшимся и забродившим **отваром свеклы** промывают нос при насморке.
Свежий сок свеклы закапывают в нос, лучше с добавлением 20—30% меда.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Брусника. 2 столовые ложки смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут. Охладить, процедить. 1 стакан отвара дают пить ребенку в течение дня, 1 — на ночь перед сном.
Тысячелистник. Применяют настой: 2 чайные ложки травы на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1 4 стакана 4 раза в день.
Черника свежая. Едят свежие ягоды.

ПОНОСЫ

Корневища аира, кора дуба, трава тимьяна, лист ореха грецкого взять поровну. Чайную ложку смеси настоять 6 часов в стакане холодной воды, затем кипятить 10—15 минут на слабом огне, процедить. Выпить глотками в течение дня.
Овес посевной. 100 г овсяных хлопьев залить 1 литром холодной воды и настоять 4 часа, затем варить до густоты. Употреблять в течение дня при поносе, заболеваниях печени, сердца.
Черника. Берут свежие сухие плоды (4 чайные ложки сухих плодов настоять 8 часов на стакане воды в комнате). Выпить глотками в течение дня.
Сборы: корневище лапчатки, цветки бессмертника, плоды тмина — по 1 части, плоды черники — 2 части, лист шалфея — 3 части. Столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка, варить 10 минут охладить, процедить. Пить по 1 3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.
— Корень алтея — 2 части, трава зверобоя — 3 части, плоды рябины — 4 части. Столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1 2 стакана 4 раза в день.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (см. разделы АНГИНА, БРОНХИТ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, НАСМОРК)

Цветы липы заварить из расчета 1 столовая ложка цвета на 1 стакан кипятка. Настоять 5 минут. Пить вместо чая как жаропонижающее.
Картофель. Отварить в мундире. Слить воду. Готовые клубни раздавить в кастрюле, прикрыть голову над кастрюлей полотенцем, дышать парами 5—10 минут.

ПРОТИВОГЛИСТНЫЕ

Клизма из 5—8 размятых **зубчиков чеснока** в 1 стакане воды комнатной температуры помогает при острицах.
Тыква. 300 г сырых и высушенных семян освободить от твердой оболочки, сохранив зеленую тонкую оболочку, растереть пестиком в ступке, постепенно добавляя

семена. Затем при помешивании постепенно добавить 50—70 мл воды, добавить 10—15 г меда или варенья и выпить всю дозу в течение 1 часа.

Через 3 часа выпить 2—3 ампулы 25% раствора сернокислой магнезии на 1/2 стакана теплой воды (для взрослых), а затем через 30 минут поставить клизму. Детям сернокислую магнезию дают из расчета 1 мл на 1 год жизни.

Применяется для изгнания ленточных червей. Доза семян для детей: 2—3 года — 30—50 г, 3—4 года — 75 г, 5—7 лет — 100 г 10—12 лет — 150 г.

РАДИКУЛИТЫ

Горчица. Применяется в виде горчичников или после намазывания тонкого слоя горчицы на бумагу путем прокладывания на наиболее болезненные точки.

Вместо горчичников используется тертый **хрен** или кашица из **редьки. Лопухом** или **листьями капусты** обвязывают болезненные участки, сверху покрывают компрессной бумагой (пленкой), повязывают теплой тканью, платком.

РЕВМАТИЗМ

Бузина. Употребляется в сборах. Цветы бузины, липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя (поровну). 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 2 стакана настоя в день.

Цветки бузины, листа крапивы — по 2 части, **коры ивы, травы хвоща** полевого, листьев березы — по 4 части, цветки василька, цветки пиона, цветы календулы, плоды можжевельника — по 1 части. 3 столовые ложки измельченного сбора — на 0,5 л кипятка. Довести до кипения и процедить. Пить по 1 стакану горячего отвара каждые 2 часа при ревматических артритах.

Редька. Берут сок редьки — 1,5 стакана, пчелиный мед — 1 стакан, водки — 1/2 стакана, соль — 1 столовая ложка. Перемешать. Применять для втирания в больное место.

Костяница. Припарки из травы для снятия болей в суставах.

Настой листьев черной смородины. 1 столовую ложку листьев измельчить, запарить 2 стаканами кипятка, настоять 6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Свежие плоды черники. Употреблять в больших количествах при ревматизме, подагре, других нарушениях обмена веществ.

Сбор: трава душицы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, плоды малины — 2 части. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3—4 раза в день.

Сирень обыкновенная. Применяется в виде настойки цветов. Высушенные цветки залить 40-градусным спиртом в отношении 1:10, настоять 10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы на больные участки (применяют и для лечения пяточной шпоры).

ТИРЕОТОКСИКОЗ (диффузный тиреотоксический зоб)

Валериана лекарственная. Применяется в виде чая: на 1 стакан кипятка берут 1 чайную ложку мелконарезанных кореньев и кипятят 10 минут. Пьют по 1 стакану 2 раза в день.

Боярышник колючий. Применяют в виде чая: на 1 стакан кипятка берут 1 столовую ложку цветов и настаивают 10 минут. Пьют по 1 стакану трижды в день. Можно использовать и плоды: настоять полную горсть плодов на крепкой водке или спирте (1 часть плодов, 2 части спирта) 14 дней. Процедить и принимать по 40 капель в ложке воды 3 раза в день.

Ландыш майский. Применяют в виде чая: 1 столовую ложку смеси травы ландыша, листьев мяты, фенхеля обыкновенного и корня валерианы в соотношении 1:3:2:4 на 1 стакан кипятка настаивают 15 минут и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Пустырник обыкновенный. Применяют в виде чая. На 1 стакан кипятка 1 столовую ложку (с верхом) измельченного растения и настаивают 10 минут. Пить по полстакана утром и перед сном вечером.

Синюха голубая. Применяют в виде отвара. В 1 стакане воды в течение 30 минут варят 1 столовую ложку измельченного корня синюхи и пьют трижды в день по 1 столовой ложке отвара через 2 часа после еды.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ (см. также раздел «ГАСТРИТЫ»)

Сок картофеля (красных сортов). Пьют по 100 мл трижды в день: натощак, перед обедом и перед ужином в течение 3-х недель. Перерыв — одна неделя, затем курс повторяют. Всего на курс — от 5 до 15 литров картофельного сока.

Аир обыкновенный. Готовят чай: 1 чайную ложку измельченного корня заливают холодной водой (1 стакан), доводят до кипения и варят 10 минут. Пьют по 1—3 стакана в день. Для усиления действия можно добавлять сок корня аира. Сок помогает бросить курить, так как при курении вызывает рвоту.

Белладонна обыкновенная (красавка). Используется с большой осторожностью, так как может вызвать отравления. Применяют в виде порошка сушеных листьев — по 0,01—0,02 (на кончике ножа) 2 раза в день или по 1—2 капли настойки, которую готовят так: на 1 часть измельченного растения 5 частей 70 % спирта, настаивают 7 дней. Фильтруют и принимают по 1—2 капли на столовой ложке воды 2—3 раза в день (не более 5).

Тысячелистник обыкновенный. На 1 стакан кипятка берут 1 столовую ложку растения и настаивают 10 минут. Пить по 2 стакана в день глотками. При сильных болях в желудке на стакан кипятка берут смесь тысячелистника и ромашки (по 1 стол. ложке). Принимают так же.

Окопник лекарственный (живокость). Готовят чай: 2 чайные ложки измельченного корня окопника 6—7 часов запаривают в 1 стакане кипятка, не доводя до кипения. Пьют 1—2 стакана в течение дня глотками.

Облепиховое масло. Принимают по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30—40 минут до еды. Чтобы избежать усиления изжоги и кислой отрыжки, предварительно принимают 1 столовую ложку капустного сока или 1/4 стакана 2 % раствора питьевой соды или на кончике ножа порошок корневища аира болотного. Курс лечения 3—4 недели

Приложение 2

«ЯГОДНИК»

Анис — по 1 чайной ложке на 1 стакан кипятка. Настоять 20 минут, процедить. Пить при ангине по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Боярышник — от колик и при почечных камнях, при дизентерии, обильных менструациях, эпилепсии, при гипертонической болезни, как успокаивающее.

Употреблять в свежем виде, переработанный с сахаром в виде киселей, желе, варенья.

Виноград культурный — сушеные ягоды вместе с небольшим количеством лука как средство от кашля, охриплости, в виде отвара (1:10), как мочегонное.

Настой листьев — для полоскания горла при ангине. Порошок из высушенных листьев — кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Вишня обыкновенная — настой мякоти как жаропонижающее средство при простуде, для повышения аппетита, для уменьшения вздутия кишечника, как успокаивающее, противосудорожное средство.

Сок плодов — при сахарном диабете. Отвар плодов — для лечения подагры, при хронических колитах.

Голубика болотная (дурника, пьяника, гонобобель) — жаропонижающее (ягоды). Отвар листьев — мягкое слабительное. Отвар листьев с ветками — при болях в сердце. Настой и отвар листьев — при диабете. Ягоды, листья в виде отвара — противоглистное средство.

Ежевика сизая, (ожина) — листья для заваривания чая при лечении поноса, дизентерии, диабета. Листья (заваренные) — для лечения лишая, псориаза.

Жимолость съедобная — отвар ягод — при поносе, как мочегонное средство при гастрите, язве 12-перстной кишки, при цинге, болезнях печени, при стоматитах, фарингитах, ангинах для полоскания отварами

Калина обыкновенная — плоды и цветки в виде отвара применяют при простуде, кашле, одышке, заболеваниях желудка, диатезе, экземах, туберкулезе кожи.

Ягоды с сахаром или медом — как жаропонижающее средство при простуде, болезнях дыхательных путей, для уменьшения болей во время менструации.

Ягоды с косточками в виде отвара — для лечения гипертонической болезни.

Кора калины — настой — для предупреждения выкидышей и стойкого повышения температуры.

Косточки ягод (водный настой) — для лечения сыпи на теле, гнойничковых поражений.

Кизил (циноксилон цветущий) — ягоды (сухие и свежие плоды) в виде отвара при подагре, болях в суставах, заболеваниях кожи.

Кора, настой корней — как жаропонижающее средство. Кора и листья — при плевритах и болезнях почек. Порошок сушеных ягод — при лихорадке, отвар листьев — при лихорадке.

Клубника — 1,5—2 кг свежих ягод в день при лечении ревматизма, подагры, отвар ягод и сок — для лечения подагры, болезней печени, кожной сыпи, при ожогах.

Отвар листьев, корней и цветков — для лечения воспалений мочевого пузыря, при

Клюква обыкновенная — клюквенный сок при лечении инфекционных заболеваний мочевыводящих путей, для предупреждения и лечения камней в почках, для усиления действия антибиотиков.

Ягоды — для лечения гипертонической болезни, ревматизма, анемии при недостаточности надпочечных желез, кисель из клюквы — для лечения гастритов с пониженной кислотностью.

Лох узколистный — отвары плодов лоха при поносах, кашлях, с противовоспалительной целью при заболеваниях дыхательных путей, при заболевании почек, печени, поджелудочной железы.

Малина обыкновенная — отвары и настойки цветов, листьев, плодов малины как противовоспалительное, жаропонижающее, противоантисклеротическое средство, для лечения гипертонической болезни. Настой и отвар листьев — при поносе и кровотечениях. Настой из цветков — при воспалении кожи лица, век, глаз, для лечения угрей.

Облепиха крушиновидная — плоды в виде чая, отвара — для витаминотерапии, для лечения простудных заболеваний, склероза.

Облепиховое масло — для лечения ожогов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, эрозий шейки матки, цервицитов, гайморитов, фарингитов, ларингитов, геморроя, эрозивно-язвенных воспалений прямой кишки, внутреннего геморроя (в виде свечей), при заболеваниях печени, легких, кровоизлияниях, некоторых болезнях крови.

Рябина обыкновенная — сухие и свежие ягоды. В свежем виде, в отварах — как мочегонное, для вымывания камней в почках, мочевом пузыре, при геморрое для прекращения кровотечений, лечения воспалений мочевого пузыря, как потогонное средство. Отваром цветов лечат зоб.

Рябина черноплодная — в сушеном, замороженном виде, в виде варенья, сока, фруктового чая и т. п. — для лечения начальных форм гипертонической болезни, поражений сосудов головного мозга, стабилизации функций щитовидной железы.

Смородина черная — ягоды при заболеваниях почек, печени, желчных, мочевых путей. Сок свежих ягод — при анемии, вместе с черноплодной рябиной — для лечения гипертонической болезни, различных кровотечений. Листья в виде настоя (0,5 л 5% раствора ежедневно) — для лечения подагры, ревматизма, туберкулеза кожи, диабета.

Черешня (птичья вишня) — ягоды — для лечения запоров, лечения железодефицитных анемий, особенно у детей; сок и отвар — для улучшения пищеварения.

Черника обыкновенная — одна из наиболее целебных ягод. Настой, экстракт, сироп плодов — при острых и хронических заболеваниях тонкой и толстой кишки, при поносах, при брюшном тифе и других инфекциях пищеварительного тракта (лучше в виде сока).

Ягоды, отвар листьев — для лечения диабета (начальных форм) и его осложнений (в любой стадии), для предупреждения повторных инфарктов миокарда.

Отвар плодов — для лечения ангины, воспаления десен, горла (фарингиты).

Отвар листьев — для клизм при геморроидальных кровотечениях.

Шиповник коричный (роза коричная) — отвары плодов для лечения кровохарканий, возбуждения желудочной секреции при гастритах с пониженной кислотностью, с противовоспалительной целью и уменьшения избыточной перистальтики кишечника, для стимуляции мочевыделения, для лечения бронхиальной астмы болезней печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, как противодиабетическое средство, при простуде, головной боли.

Вместе с крепким зеленым чаем — для выведения радионуклидов (используют экстракт — холосас вместо сахара)

Приложение 3

КРАТКИЙ ГОМЕОПАТИЧЕСКИЙ ЛЕЧЕБНИК

Как пишет в своей книге «Практическое гомеопатическое лекарствоведение» известный французский врач-гомеопат Ж. Шаррет: «...за небольшими исключениями гомеопатия употребляет те же лекарства, что и аллопатия, заимствованные из трех царств природы». Все эти лекарства употребляются в самом чистом виде, без малейших примесей, которые могли бы изменять их свойства.

Основной принцип гомеопатического лечения — лечить подобное подобным. Например, боль лечится таким средством, которое вызывает боль с максимально схожими проявлениями, если назначается в большой дозе. Эти средства применяются гомеопатами в очень больших разведениях, т. е. в чрезвычайно низких концентрациях.

Сложность гомеопатического лечения заключается в знании огромного перечня веществ живой и неживой природы, лекарственных препаратов и т. п., вызывающих многообразную, строго детализированную симптоматику. Кроме того, гомеопат учитывает особенности психики, телосложения, конституции, время появления жалоб, их многочисленные особенности. Гомеопат должен быть и хорошим врачом общего профиля, чтобы не пропустить острую патологию, требующую неотложных терапевтических или хирургических вмешательств.

Предлагая вниманию читателя некоторые средства, используемые гомеопатами, автор подчеркивает целесообразность их использования в качестве дополнения проводимой терапии в случаях, не угрожающих его здоровью и жизни, плохо поддающихся традиционному лечению.

Гомеопатия существует с конца XVIII века и сохранилась во многих странах мира, поскольку она завоевывает доверие у пациентов с ней знакомых. Важно и то, что возможный вред от лечения гомеопатическими средствами минимален и по своим последствиям не сравним с неграмотным потреблением средств официальной медицины.

Лекарства назначаются в трех главных формах: порошках, жидкости, крупинках, (пилюлях). Используются, как правило, низкие от (1 до 6), средние (от 6 до 12), высокие (начиная с 18-кратных) и очень высокие разведения (растирания) — начиная со 100 и более раз.

Лечение острых простудных, вирусных заболеваний, обострений хронических, сосудистых, желудочно-кишечных болезней требует приемов каждый час или каждые 20—30 минут. Принимается 6 крупинок или 60 крупинок, залитых стаканом кипятка. После остывания полученный раствор пьют глотками каждые 20—30 минут. По мере израсходования готовят новый стакан с лекарством.

При лечении гомеопатическими средствами считается целесообразным отменить спиртные напитки, кофе, пряности, крепкий чай.

Для приобретения необходимых гомеопатических препаратов следует обратиться в соответствующую аптеку, которых становится в последние годы все больше и, конечно, при возможности — к врачу-гомеопату.

Предлагаемый «Краткий лечебник» представляет собой одну из немногих попыток помочь читающему использовать неизведанные большинством населения возможности гомеопатического лечения. Систематизация гомеопатических средств чрезвычайно сложна, так как учитываются симптомы заболеваний, которые могут быть характерными для ряда патологических состояний. Впервые предпринята попытка изложить рекомендации, исходя из классификаций, принятых аллопатами. Вместе с тем, приведены и отдельные симптоматические препараты.

Для домашних целей в аптечке должны быть самые необходимые и эффективные лекарственные средства, в том числе: Белладонна, Календула, Арник, Арсеникум, Калькареа фосфорика, Эскулюс гиппокастанум, Карбо вегетабилис и другие, в зависимости от болезней членов семьи.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА, ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ, ТРАХЕОБРОНХИАЛЬНОГО ДЕРЕВА, ЛЕГКИХ И ПЛЕВРЫ

1. Аденоиды у детей — КАЛЬКАРЕА ФОСФОРИКА 1000/20,0;

2. Ангина (катаральная):
зев ярко-красный, миндалины набухшие, язык сухой, температура высокая — БЕЛЛАДОННА 200/20,0;
зев с бледно-красным отеком, язычок неба отечен (ощущение жжения как после укуса пчелы) — АПИС 200/20,0;
зев синюшный, красноватый, больше слева, более отечна левая миндалина, язык похож на клубнику — ЛЯХЕЗИС 1000/20,0;
в сочетании с сухостью, першением глотки (с фарингитом), боль отдает в уши — ФИТОЛЯККА ДЕКАНДРА 200 20,0;
Ангина (фолликулярная, лакунарная):
миндалины воспалены, набухшие, с белыми пробками, белый блестящий легкий налет на языке — КАЛУИМ МУРИАТИКУМ 200 20 ,0

3. Астма бронхиальная:
приступ астмы с сильной одышкой, хрипами в легких сверху-донизу, кашель с вязкой, студенистой мокротой — ИПЕКАКУАНА 50, или 200 20,0;
ухудшение после полуночи (улучшение сидя, нагнувшись вперед, с отхаркиванием тягучей слизи) — КАЛИ БИХРОМИКУМ 200 20,0;
приступ ночью, с 1 до 3-х утра, ухудшение от холода — АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 1000/20,0;
ухудшение после 3-х часов утра. Облегчение сидя, при покачивании — КАЛИ КАРБОНИКА 1000/20,0;
приступы утром или после еды, начинаются с чихания, насморка — НУКС ВОМИКА 200 20,0;
приступ с судорожным кашлем, застоем мокроты около 4-х часов утра — АНТИМОНИУМ КРУДУМ 200 20,0;

4. Гайморит, отит:
при ухудшении в сырую погоду — ТУЯ 1000/20,0;

5. Фронтит (синусит):
боль над правым глазом — САНГВИНАРИА 50 20,0;
боль над левым глазом — СПИГЕЛИА 200 20,0;

6. Насморк хронический.
хуже в помещении, лучше на улице — ПУЛЬСАТИЛЛА 1000 20,0;

7. Насморк аллергический: АЛЛИУМ ЦЕПА 200 20,0;

8. Жар в голове при холодных руках, ощущение «как после побоев» — АРНИКА 1000 20,0;

9. Насморк острый, со жгучими скудными выделениями — ЭСКУЛЮС ГИППОКАСТАНУМ 200 20,0;

10. Тяжелый бронхит с астмой, застоем мокроты, с судорожным кашлем, тошнотой и рвотой около 4-х часов утра — АНТИМОНИУМ КРУДУМ 50 или 200/20,0;
Кашель сухой, судорожный по вечерам, до полуночи (каждый вдох вызывает кашель) — БРОМУМ 1000 20,0;

11. Любые заболевания, вызванные падением в холодную воду — АНТИМОНИУМ КРУДУМ 50, 200/20,0;

11. Ларинготрахеит, ларинготрахеобронхит (при осипшем голосе, афонии):
при ухудшении от холода и движений, особенно ночью с 1 до 3-х часов утра — АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 1000/20,0;

12. Ларинготрахеит: без испарины — АКОНИТ 1000/20,0;
с испариной — БЕЛЛАДОННА 1000/20,0;

13. Лихорадка:
с последующим жаром и возбуждением — СЕКАЛЕ КОРНУТУМ 200/20,0;
с возбуждением и дрожанием, пот везде, кроме головы и лица — РУС 1000/20,0;
с потрясающим ознобом, «щелканием зубами» — НУКС ВОМИКА 200/20,0;
по утрам, после ночных потений, с холодными руками и ногами, жаром в голове — ФИТОЛЯККА ДЕКАНДРА 200 20,0;
в 7часов утра, с болями в подреберье, в кистях рук, коленях — ПОДОФИЛЛУМ 200 20,0;

14. Пневмония:
с умеренными болями в боку — БРИОНИЯ 200 20,0 — принимать днем,
ФОСФОР 200 20,0 — принимать ночью;
с высокой температурой, большим упадком сил, ночным возбуждением, боли уменьшаются от тепла — принимать по очереди в течение дня АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 1000 20,0 и БРИОНИЯ 200 20,0, заваривать крупинки кипятком;
с высокой температурой, упадком сил, ночным возбуждением и «потрясающим ознобом» — БРИОНИЯ 200 20,0;
[illegible] пневмония, в сочетании с ангиной, с ухудшением после сна, беспокойством, жаждой и ночным сухим жаром — ЛЯХЕЗИС 1000;

15. Пневмония, [illegible] боли правого легкого — МЕРКУРИУС 500/20,0;
[illegible] — СИЛИЦЕА 200, 1000, 10000 20,0;
[illegible] к обморокам — АРСЕНИКУМ 1000 + КАНТАРИС 200/20,0. Пить [illegible] двух стаканов с лекарствами.

16. Пневмония хроническая с астматическим компонентом, сухим кашлем, [illegible] отделяющейся мокротой — АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 1000/20,0,
— БРИОНИЯ 200 20,0,
— КАЛИУМ БИХРОМИКУМ 50 20,0.
Принимать по 6 крупинок 3—6 раз в день за 20 минут до еды, чередовать дни приема.

17. Коклюш:
кашель сухой, спазматический с угрозой удушья, с очень короткими перерывами, начинается чаще, когда ребенок ложится — ДРОЗЕРА 200 20,0. Принимать по 5 крупинок до еды 3 раза в день;
сильный кашель с рвотными движениями и обильным отхождением густой, вязкой мокроты. Днем кашель обычно сухой — КОККУС КАКТИ — 6, 30, 50/20,0;

18. Зубная боль
при питье или еде горячей пищи, у детей во время прорезывания зубов — ХАМОМИЛЛА 200 20,0;
боль, терпимая только при держании во рту холодной воды, при согревании боль усиливается — КОФФЕА 200 20,0;
боль, заставляющая по ночам ходить взад-вперед — МАГНЕЗИЯ КАРБОНИКА 1000 20,0;
боль у детей и взрослых вследствие порчи, почернения зубов или у детей при прорезывании зубов с общим недомоганием — КРЕОЗОТ 50 20,0.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛУДКА, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КИШЕЧНИКА

19. Глисты, лямблии у детей:
острицы, лямблии — АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 1000/20,0;
аскариды — ЦИНА 200/20,0.

20. Колики в животе:
с жестокими болями, отдающими во все стороны. Боли облегчаются при сильном давлении и сильном сгибании — АРГЕНТУМ НИТРИКУМ 1000/20,0;
сильные, судорожные боли в животе. Больной вынужден поджать ноги, прижать живот, что облегчает боль, понос зеленого цвета — КОЛОЦИНТ 200/20,0;
у детей, если у них плохие, чернеющие зубы — СТАФИЗАГРИЯ 200/20,0;
у детей, когда они беспокойны, но не сгибаются, как при КОЛОЦИНТЕ-ХАМОМИЛЛА 200/20,0;

боли успокаиваются от прикладывания тепла — МАГНЕЗИУМ ФОСФОРИКА — 200, 1000/20,0;

больной сгибается как бы пополам, но вынужден ходить взад-вперед — ВЕРАТРУМ АЛЬБУМ 50, 200/20,0;
с упорным запором и втягиванием живота — ПЛЮМБУМ 200/20,0;
судорожные боли в желудке и шейно-плечевой радикулит с ригидностью затылка — БРИОНИЯ 200/20,0;

21. Желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, скоропомощная пропись: ПУЛЬСАТИЛА 1000,
ХЕЛИДОНИУМ 200,
КОЛОЦИНТ 200,
20,0

На стакан кипятка 60 крупинок. Принимать глотками через 30 минут до купирования боли;

22. Гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки (см. «колики в животе»). **Кроме того, при стуле в виде рисового отвара, сопровождающегося судорогами в икроножных мышцах** — АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 1000 20,0; **при кислых отрыжках, резких кислых рвотах, ухудшении после углеводной пищи и улучшении тотчас после приема пищи** — РОБИНИЯ 200 ,0;

23. Запоры: при гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, нервной стенокардией, болях в желудке, при злоупотреблении кофе, никотином, дискинезии желчевыводящих путей — НУКС ВОМИКА 1000 20,0 — № 1;
при частых ангинах, бессоннице, заболеваниях вен, ревматическом полиартрите, обменном артрите — СУЛЬФУР 200 20,0 — № 2;
с атоническими запорами, сопутствующим бронхитом, хроническим синуситом, холангитом, холециститом — ГИДРАСТИС 200 20,0 — № 3;
Принимать по 6 крупинок до еды 6 раз в день, чередовать по дням приема.

24. Понос:
с кашицеобразным стулом, едкий, со слизью — БОРАКС 6, 30, 50 20,0;
с внезапным извержением, «как из сифона» водянистого стула, усиливается после питья, еды — КРОТОН ТИГРИНУМ 50/20,0;
со спазмами в животе, болями в желудке, вздутием в области желудка, потливостью во время болей, кожа до приступа красная, во время приступа резко бледнеет — ХАМОМИЛЛА 200/20,0;
для усиления эффекта — АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ 100 20,0;
МЕРКУРИУМ 50 20,0;

25. Выпадение прямой кишки:
у детей — ФЕРРУМ МЕТАЛЛИКУМ, ПЛЮМБУМ 200/20,0;
у стройных, черноволосых, с желтыми пятнами на теле — СЕПИЯ 1000/20.0;

26. Выпадение матки, влагалища:
при хроническом воспалении матки — ЛИЛИУМ ТИГРИНУМ 50, 200/20,0;
СЕПИЯ 1000/20,0;
вместе с прямой кишкой — ПОДОФИЛЛУМ 200/20,0.

Обменные нарушения, остеохондроз, болевые синдромы

27. Потеря массы тела, потребность есть мел, уголь, землю, бумагу, сырые зерна риса, кофе, сухость кожи и слизистых — АЛЮМИНА 30, 50/20;

28. Полнокровие и склонность органов к увеличению, глубокий пессимизм с желанием умереть — АУРУМ МЕТАЛЛИКУМ 200,1000/20,0;

29. Чрезвычайная чувствительность к холоду, снижение интеллекта, уплотнение регионарных лимфатических узлов, заушной, щитовидной, поджелудочной желез — ВАРИУМ МУРИАТИКУМ 50,200 20,0;

30. Плохое заживление ран при наличии боязни высоты, вздрагивании от резких звуков — БОРАКС 30,50 20,0;

31. Нарушения секреции слизистыми, серозными, синовиальными оболочками, особенно гипосекреция, усиление болезненных явлений от движения — БРИОНИЯ АЛЬБА 50,200 20,0;

32. Нарушение питания, роста и развития костей, полипозные разрастания, склонность есть мел, уголь — КАЛЬЦИУМ КАРБОНИКУМ 200,1000 20,0;

33. Ассимметрия костного скелета, уплотнения соединительной ткани, гнойные выделения с плохим запахом — КАЛЬЦИУМ ФЛЮОРИКУМ 50, 200, 500 20,0;

34. Высокий рост, эмоциональная лабильность, склонность к кариесу, кровотечениям — КАЛЬЦИУМ ФОСФОРИКУМ 200,1000 20,0;

35. Острое чувство голода, выраженная эмоциональная лабильность, психотравма, связанная с половой сферой в прошлом — ЦИМИЦИФУГА 50, 200 20,0. Особенно характерна боязнь сойти с ума;

36. Сильная слабость из-за больших потерь физиологических жидкостей (молока, крови, слюны, гноя, экссудата и пр.) в сочетании с проливными потами, звон в ушах, голове, головокружения, стучащая головная боль, повышенная чувствительность волос к прикосновению — ЦИНХОНА 30, 50, 200, 500 20,0;

37. Нарушение питания, любовь к соленой пище, обидчивость, непереносимость утешений — НАТРИУМ МУРИАТИКУМ 200, 1000 20,0.

38. Жжение вдоль позвоночника, судорожные подергивания, писчий спазм, автоматические движения разных частей тела, ног, ухудшение во время еды, покоя, ночью, улучшение — при движении — ЦИНКУМ МЕТАЛЛИКУМ 50, 200 20,0;

39. Сильная слабость вследствие нервного перенапряжения, слабость шейных мышц с ощущением, что они не могут держать голову прямо, головокружение с тошнотой и рвотой, особенно в связи с ездой в транспорте — КОККУЛЮС 50, 200 20,0;

Приложение 4

НЕСКОЛЬКО ВПОЛНЕ ПРОВЕРЕННЫХ СРЕДСТВ

Аденома предстательной железы. Встать рядом со стулом, взяться за его спинку или за край стола, ноги шире плеч, слегка согнуть их в коленях и вращать тазом вокруг оси сперва в одну, затем — в другую сторону. Выполнять это упражнение надо несколько раз в течение дня, чтобы общее количество вращений достигло ста. Воздействие такого упражнения на организм: усиление кровообращения малого таза, в том числе и предстательной железы. Таким образом производится оздоравливающее действие на железу. Дополнения к упражнениям: приседания, поднимание ног в разных плоскостях, разведение и сведение ног из положения сидя и лежа. Кроме того, питание со сниженой калорийностью и увеличение объема потребления овощей, фруктов (до 60—70% калорий). Овощи и фрукты по возможности сырые. От мяса и соли отказаться, сладости, мучные изделия, животные жиры резко ограничить. Показан 20-минутный бег, дыхательная гимнастика, холодные обливания. Длительность гимнастики — не менее 3-х месяцев.

Бессонница — выпить на ночь сладкого слабо заваренного чая с медом, расслабить поочередно одну, затем вторую руку, поочередно ноги, почувствовать прилив тепла к конечностям, их тяжесть. При необходимости дополнить приемом пустырника, валерианы или эуноктина, радедорма, этаминала-натрия, фенобарбитала, лечебных трав.

Выведение солей из организма — 1/2 кг хрена помыть щеткой (корку не снимать), пропустить через мясорубку, залить 1,5 л холодной воды. Настоять 12—15 часов, процедить. Отжатый хрен залить крутым кипятком так, чтобы вода только покрыла массу. Когда вода остынет, снова процедить, отжать. Жмых выбросить. Жидкости слить вместе. Добавить 0,5 л меда, хорошо перемешать и поставить в холодильник. Банку закрыть марлей. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. При необходимости повторить процедуру 2—3 раза в году.

Выведение солей и укрепление миокарда — 2 кг сельдерея (листья и корень), 400 г хрена (корня), 500 г меда, 5 лимонов, 100 мл коньяка.

Сельдерей и хрен помыть, обсушить, пропустить через мясорубку, отжать сок. Добавить сок 5 лимонов, мед, коньяк. Все хорошо перемешать и поставить в прохладное место. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Выпадают волосы — (народные средства): 2 чайные ложки розмарина (листьев) 5 минут кипятить в 300 мл воды. Смазывать волосы.

Приготовить настойку: на 1 часть корней лопуха взять 100 частей оливкового масла (можно кукурузного) или взять 1 столовую ложку цветочных корзинок васильков на 200 мл воды и 200 мл столового уксуса. Подогреть, втирать в кожу.

Взять по 2 столовые ложки корневищ аира и репейника, всыпать в 1,5 л воды, кипятить 20 минут, настоять 6 часов. Мыть голову теплым раствором 3—4 раза в неделю в течение 1 месяца.

Выпадение прямой кишки — ребенка уложить на живот, развести ножки, смазать выпавшую кишку вазелином или любым домашним жиром и, начиная с конца выпавшей кишки с помощью марли или пеленки, постепенно вворачивают ее в отверстие прямой кишки. После вправления кишки ягодицы склеить лейкопластырем, стянуть, как поясом, пеленкой.

Народный способ: уложить ребенка на правый бок, ножки подвести к животу, а пяткой левой ножки пытаться вправить кишку в отверстие, помогая при необходимости рукой. В дальнейшем запретить ребенку поднимать тяжести, давать успокаивающие травы, пройти курс гомеопатического лечения.

Гайморит — отжать сок хрена, хранить его в прохладном месте до 1 недели. Принимать после еды 2 раза в день по 1/2 чайной ложки. Через 2—3 дня до еды начать принимать смесь сока моркови и сока редьки (полученного из корнеплода и ботвы), взятых в равных количествах. Лечение продолжать 2—3 недели.

Гайморит, синусит, сфеноидит

1. Закапать в нос нафтизин или галазолин, затем смазать в носу вазелином или детским кремом, ввести ватный фитилек, смоченный луковым соком. Менять фитили по мере их набухания на 5—10 минут 2 раза в день. Лечение продолжать неделю.

2. На терке натереть 2 столовые ложки хозяйственного мыла, 2 столовые ложки репчатого лука, добавить 2 столовые ложки спирта и 2 столовые ложки молока. Все тщательно перемешать, переложить в маленькую кастрюльку, которую поставить в большую с кипящей водой. Пропарить 30 минут, охладить. Ватные фитили, смоченные полученным содержимым ввести в нос. Прогреть нос синей лампой или вареным яйцом.

Головная боль — взять свежую лимонную корку, очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать 10—15 минут. Образуется красное пятно, которое немного горит и чешется. Головная боль «уходит.»

Мигрень — начать прием ацетилсалициловой кислоты (аспирин) 1—3 г в сутки, лучше вместе с кофеином (аскофеном), седалгин, вольтарен (3 мл), индометацин (1 табл.), при рвоте — седуксен, пипольфен, кофетамин. При гипертонии, тиреотоксикозе, беременности, болезнях почек, печени кофетамин противопоказан.

Зубная боль — смазать больной зуб и десну вокруг него иодом или розовым маслом, полоскать отваром шалфея, приложить к зубу кусочек несоленого свиного сала, мелко нарезанный зубок чеснока через тряпочку приложить к «пульсу» противоположной (зубу) руки, забинтовать на ночь. С той же стороны, где болит зуб, в ухо положить корешок подорожника. Применять гомеопатические средства (белладонна, меркуриус солюбилис, заваривать кипятком 60 крупинок, пить по глотку каждые 30 мин). Вспомнить о божьей коровке, светляках (см. Приложение 5; № 5, 45).

Икота — задержать несколько раз дыхание, пытаясь преодолеть икоту (в простых случаях), или выпить несколько глотков воды. В более сложных случаях — вводя в нос гладкую резиновую трубочку, пощекотать в носу, сильно надавить в области «подложечки». При тяжелой, длительной икоте — реглан (церукал) в таблетках по 3—4 раза в день или внутримышечно, вспомогательная симптоматическая терапия (тазепам, феназопам, аминазин, этаперазин и пр.).

Инсульт — для уменьшения очага поражения после катастрофы начать принимать витамин Е, так как он блокирует химические вещества, убивающие клетки при этом состоянии. (Использовать растительные масла, молодые ростки злаков, 100 мг в сутки токоферола, аевит).

Кровотечение из носа — пальцем прижать ноздрю носа со стороны кровотечения. Держа голову прямо, втягивать через нос холодную воду, в которую добавлена 1—2 чайные ложки уксуса, затем зажать ноздри пальцами. Использовать гомеопатические средства.

Обморок — немедленно уложить больного на спину, приподнять ноги, голову повернуть слегка в сторону, расстегнуть одежду для доступа свежего воздуха. К носу периодически на короткое время подносить ватку, смоченную нашатырным спиртом, смазать нашатырным спиртом виски. Обрызгать больного холодной водой. При повторных обмороках вызвать врача.

Остеохондроз — на область сустава или позвоночника приложить капустные листья с тертым хозяйственным мылом или листья лопуха. Укрепить, забинтовать, оставить на ночь.
1 столовую ложку нарезанного корня петрушки залить стаканом кипятка, оставить до охлаждения. Процедить. Выпить настой 2—3 раза в день.
10 средней величины очищенных головок чеснока и 10 вымытых лимонов прокрутить на мясорубке, добавить 1 кг меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1,5 месяца.
Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку спорыша, настоять 12 часов. Выпить в течение дня. Принимать 6 месяцев (см. также «Выведение солей из организма», гомеопатические прописи — III).

Понос — голодная диета. Продолжать пить воду, подкисленную ацидин-пепсином, желудочным соком. Принять бесалол, белалгин или бепасол. Использовать народные и гомеопатические средства. Пить отвар жестера, желудей, корней дуба, подорожника, порошок дубовой коры, есть бутылочную тыкву.

Простатит хронический — народное средство: листья орешника (лещины) собирать в мае — июне (до 15 числа). Высушенные листья мелко порезать, отмерить 2 столовые ложки и всыпать в пол-литровый термос, залить кипятком. Настоять 1 час, процедить. Схема лечения: принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день за 20—30 минут до еды в течение 10 дней. Перерыв 10 дней. Курс лечения с 10-дневными перерывами повторить 3 раза. Через 3 месяца вновь провести 3 курса.

Солнечный удар — уложить больного в прохладное затемненное место, освободить от одежды, сбрызнуть водой, на голову положить холодный компресс. При повышении температуры дать анальгин или аспирин, детям поставить клизмочку с водой комнатной температуры — предупредить обезвоживание. Для улучшения всасывания воды объем клизмы не более 30—40 мл, температура воды должна быть близкой к температуре тела (чуть ниже). При необходимости охладить всеми доступными способами (включая влажные простыни, вентилятор).

Сердечный приступ — валидол, нитроглицерин, аспирин, горчичники на сердце, акупрессура (см. «Боль в серце»).

Судороги в воде — взяться за большой палец сведенной ноги и потянуть на себя, подержать несколько секунд. Судорога проходит. Метод надежен даже при судорогах двух ног.

Укус комаров — 1-2 ложечки питьевой соды на 1 стакан раствора: вода пополам с нашатырным спиртом. Смочить место укуса. Можно пользоваться розовым раствором марганцовки, одеколоном, размятыми свежими листьями мяты, эвкалипта или черемухи. Приложить к месту укуса и держать 1—2 минуты.

Для отпугивания комаров — горсть корней пырея 3 раза вскипятить в 1,5 литра воды, так чтобы вода приобрела светло-желтый цвет. Умывать лицо и руки (ноги). Ни комар, ни овод к вам не прикоснется.

Приложение 5

ЦЕЛЕБНАЯ ФАУНА

(по материалам лечебников, магических книг и древних писаний)

1. Акула—получен препарат из печени черноморской акулы— КАТРЭКС. Используется для лечения опухолевых заболеваний.

Ткани акулы-молота тормозят рост злокачественных опухолей (препарат еще не получен, идут исследования).

2. Бобровая струя—эффективна при нервных болезнях, мигрени, травмах мягких тканей, нагноениях, обмороке. Растертая бобровая струя заливается водой (на 2 пальца сверху), кипятится, затем добавляется мякоть сливы. Пьют натощак.

3. Богомол (яйцевой кокон)—на Востоке используется для лечения болезней почек, улучшения деятельности половых желез.

4. Бодяга (пресноводная губка, живет в прудах, озерах, речках). В виде порошка высушенная бодяга применяется для лечения ревматических, невралгических болей, рассасывания синяков. Эффект сильнее, чем у горчичников.

5. Божья коровка—раздавить между пальцами одно насекомое, затем этими же пальцами сжимать больной зуб: утихает самая жестокая боль.

6. Воск пчелиный—принимается с медом или в виде шариков (для снятия болей, ускорения сращивания переломов, восстановления сил).

7. Вошь (головная)—применялась русскими знахарями для лечения лихорадки, ускорения выхода детского места при родах, вместе с куском хлеба, «чтобы больной не знал»—при инфекционной желтухе (1 раз).

8. Еж—китайские врачи применяли для лечения воспаления, неврозов, неврастении, туберкулеза легких, инсульта, проказы. Давали есть вареное, сушеное, соленое мясо.

9. Жаба—китайские врачи рекомендовали есть мясо жаб при лечении бронхиальной астмы и в качестве тонизирующего средства. Во Вьетнаме мясо жаб с высушенным бананом выпускается в виде таблеток «Сом Сае». Применяется при дистрофии детей.
Яд жабы предотвращает кровоизлияния, сосудистые нарушения, увеличивает количество тромбоцитов, лейкоцитов, фагоцитарную активность (защиту от инфекции) В эксперименте в 1 из 5 случаев рассасывает опухоли.

10. Желчь козла—от звона в ушах, зубной боли, темноты в глазах, от пятен на лице—при местном применении;
—«— **зайца**—для удаления бельм, возвращения слуха (в смеси с сахаром);
—«— **кабана**—для заживления ран ушей, стимуляции роста волос, для лечения простуды (с чаем);
—«— **барана**—очищает глазные ранки;
—«— **петуха**—при воспалении глаз, удаляет пятна с лица;
—«— **быка**—при гнойных бронхитах, астме (прием внутрь);
—«— **камбалы**—от глухоты;
—«— **линя**—от боли в ушах.

[illegible], [illegible], медвежий, свиной—при астме, туберкулезе, воспалении легких—с горячим молоком; для натирания (компрессов)—при ревматизме, простуде.

12. Змея—сброшенную кожу **гадюки** прикладывали к больному зубу, глазам, нарывам. Отвар этой кожи стимулирует рост волос. Змеиный жир, выделяющийся при жарении змей—от ломоты и ревматизма (грузинская народная медицина);

вареное мясо ужа едят по советам китайских медиков при проказе и склеродермии;

мазь из гадюки— средство для лечения расслабления заднего прохода, лишаев;

яд кобры— при эпилепсии, слабоумии, маниакально-депрессивном психозе, бронхиальной астме, неврологических заболеваниях (в виде гомеопатических препаратов);

яд гюрзы—применяется в виде препарата «лебетокс» с целью лечения гемофилии—врожденного и тяжелого заболевания системы свертывания крови;

яд гадюки—источник получения «Випраксина». Мазь для лечения миозитов, артралгий, полиартритов, геморрагических диатезов, кровотечений;

смесь змеиных ядов—препарат «Випратокс»—мазь для наружного применения.

13. Камбала—стимулирует плодородие, а её печень избавляет от зуда. В кн.: «Источник здравия» (Пан Сум).

14. Кал животных—кабана, сожженный в белый порошок, с водой или красным вином останавливает кровавый понос;

перепелов, высушенный, **куриный** помет—помогают при падучей болезни; **голубиный**—прикладывается к больному месту при мигрени, подагре, головокружениях, коликах в боку, позвоночнике, шее, в почках. Предварительно смешивается с семенами кресс-салата.

если **голубиным** пометом потереть голову—вырастают волосы, если его принимать внутрь—он разбивает камни желчных путей, если его пережечь до белизны и растворить в воде—действует мочегонно.

куриный помет действует так же, но слабее. Употребляют при желтухе, камнях в почках, задержке мочи; его белая часть, отделенная от серой, стимулирует рост волос на голове.

15. Киты—амбра китов применяется как антисептик, возбуждающее средство, для лечения астмы, тифа, эпилепсии.

спермацет—наружно для пластырей, при лечении ожогов, внутрь—при лечении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтеритов.

16. Клоп (постельный)—Квинт Серен Самоник предлагал растереть семь клопов, всыпать их в воду и выпить для лечения летаргии.

17. Клопы, как их истребить: «В комнату кладут траву печного ореха—«ЛАПИДИУМ РУДЕРАЛЕ», к которой все клопы с жадностью бегут и тут же издыхают»,—такой совет давал В. Даль.

18. Корова—камень-безоар, образующийся в желудочно-кишечном тракте жвачных животных в средние века считался мощным противоядием. Подтверждено его лечебное действие при отравлениях мышьяком.

19. Копыта лося, истертые в порошок, назначают при падучей болезни;

—«— **свиньи,** сожженные в печи, чистят и укрепляют зубы, помогают при недержании мочи.

20. Кости из черепа курицы—увеличивают количество молока у кормящих матерей (принимать в растертом виде с водой);

—«— **черепа быка**—при ревматизме, **черепахи**—для лечения малокровия;

—«— **головы окуня, карпа, нельмы**—при каменной болезни и как мочегонное; **головы щуки**—при лечении каменной болезни.

21. Кровь голубя—при натирании устраняет бородавки;

22. —«— **крота**—при добавлении в воду устраняет кожные высыпания у детей;

23. —«— **зайца,** загнанного в марте, высушенная, истолченная в порошок, по 1 чайной ложке с молоком 1 раз в день применялась от падучей;

24. —«— **лягушки...** «небольшой по размерам и с голосом хриплым и тихим» или **«черепахи** медлительной»—применялась для прекращения роста волос;

25. —«— **ящерицы**—для удаления бородавок.

26. Кузнечики—настой на спирте на Востоке использовали для лечения геморроя, а разновидность кузнечиков—цикада, применялась для лечения желтухи и лимфаденита.

27. Курица—по мнению знахарей яйца курицы в сыром и вареном виде побуждают к любострастию. Яичная скорлупа, истолченная в порошок и выпитая с виноградным вином, останавливает понос. Скорлупа яиц, из которых только вылупился птенец, истолченная и перемешанная с вином, дробит камни почек, мочевого пузыря.

28. Лягушка живая—из-за противомикробного действия слизи, покрывающей её тело, предупреждает скисание молока. **Мясо** применяют в китайской медицине для лечения дизентерии. **Мышца,** приложенная к глазу или лягушачья **икра** лечат больные глаза. **Кожа,** высушенная и выжатая, хранится в мешочке. **Пепел** лягушачьей **кожи,** истолченный в порошок, помогает от почечных и маточных кровотечений, а приложенный к ране—останавливает кровь. Пластырь из лягушачьей **икры** с квасцами, камфорой и сахаром, приложенный к лобку, останавливает кровь в моче. Для лечения коров (при кровавой моче) настаивают два стакана лягушачьей икры в 1 стакане спирта и дают корове по 1—2 рюмки в день. Для выведения веснушек лицо натирают лягушачьей икрой. Икрой лягушек в Польше лечили ревматизм: «...на холст накладывали икру, высушивали в тени и прикладывали к страждущим местам». «Живых лягушек прикладывают брюхом к ране после укуса змей. Лягушки одна за другой околевают, вначале скоро, потом медленнее до излечения» больного.

29. Маточное молочко (пчел), принятое под язык 2-3 раза в день, улучшает пищеварение кроветворение, деятельность сердца, увеличивает общий тонус. У старых кур вызывает омоложение, восстанавливает яйценоскость.

30. Мед—пережженный или кипяченый—для заживления ран, для ингаляций при бронхитах, лечения заболевания печени, почек, желудка, кишечника, сердца и т. п.

31. Мидии (моллюски)—потребление сырых мидий предупреждает ревматизм. Мясо мидии выводит из организма радиоактивные элементы, особенно стронций.

32. Мозг животных: петуха—в старину в России применяли при поносе;

—«— **кабана**—намазывали нёбо младенцев для прорезывания зубов.

33. Мокрицы, медведки—в виде настоев оказывают сильное мочегонное действие.

34. Молоко: козье—полезно при кашле, бронхитах у худосочных;

—«— **собачье**—снимает неукротимый жар глаза при закапывании, в виде гомеопатического средства используется при болях в печени;

—«— **зебу**—в Средней Азии предупреждает клещевую лихорадку (пироплазмоз) при регулярном потреблении;

ПЕРЕД ПОХОДОМ В ПОЛИКЛИНИКУ: ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ И ВРАЧУ

Если Вы давно болеете, нужно:

1. С момента пробуждения каждые 3 часа измерять и записывать температуру тела.
2. Периодически измерять уровень артериального давления. Выяснить, при каком уровне самочувствие лучше.
3. Взвешиваться 1-2 раза в году. При похудании—чаще: 3-4 раза в год.
4. Попытаться разобраться в своих жалобах: какие из них основные, какие второстепенные, что не дает чувствовать себя здоровым?
5. Вспомнить или узнать, чем болеют или болели Ваши родители, сестры, братья?
6. Сколько раз в день Вы оправляетесь по малой и большой нужде, какой цвет мочи, кала, какое количество мочи в сутки (измерить трехлитровой банкой), сколько жидкости Вы пьете за сутки? Если бывают отеки, то где, в какое время суток?
7. Какие инфекции, травмы Вы перенесли, была ли потеря сознания?
8. Что ухудшает, улучшает Ваше самочувствие (характер пищи, погоды, время года, время до или после принятия пищи), как меняются боли от положения тела?
9. Нужно научиться считать у себя пульс. Помнить, что при нарушениях ритма работы сердца частота его биений не совпадает с частотой пульса. Это может Вам пригодиться.
10. Какие у Вас пищевые потребности, нет ли извращений вкуса, обоняния? В какое время дня Вы себя чувствуете лучше? Где? На улице, дома?
11. Обязательно записывайте, чем лечились или лечитесь. Не забудьте захватить с собой результаты лабораторных исследований, рентгеснимки, амбулаторную карточку, старые рецепты.
12. Доверяйте врачу. Не нужно искать другого при первой же неудаче.

Рекомендованная литература

Брэгг П. С. Чудо голодания /Пер. с англ. М.: Молодая гвардия, 1990.

Григорьев П. Я., Яковенко Э. П. Диагностика и лечение хронических заболеваний органов пищеварения. М.: Медицина, 1990.

Кархут В. В. Ліки навколо нас. К.: Здоров'я, 1974.

Корпачев В. В. Целебная фауна. М.: Наука, 1989.

Куренцов П. М. Знахарские рецепты. М.:, 1990.

Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії. К.: Здоров'я, 1974.

Михайлович В. А. (редактор). Руководство для врачей скорой помощи. Л.: Медицина,1989.

Младенов С. Мед и медолечение. /Пер. с болгар. София, Земиздат, 1974.

Николаев С. М. Лекарствоведение в тибетской медицине. Новосибирск: Наука, 1989.

Попова Т. Д., Зеликман Т. Я. Гомеопатическая терапия. К.: Здоров'я, 1990.

Попова Т. Д. Очерки о гомеопатии. К.: Наукова думка, 1988.

Русский народный лечебник. Кировоград: Планета, 1990.

Одо из Мена. О свойствах трав. М.: Медицина, 1976.

Цзинь Синь Чжун. Китайская народная медицина. М.: Знание, 1958.

Цена 3руб. 50коп.